

## ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm

Pirmdiena 18.02.2019		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu		200	9,63	10,88	37,33	288,48	A07
Rīsi ,vistas stīlbiņš, brūnā mērce		130/100/50	13,64	8,2	42,31	310,16	A01,A07
Ķīnas kāpostu salāti		100	1,29	5	6,2	30	
Karkādes dzēriens		200	0,14	1	11,23	48,8	
Rudzu maize		30	1,86	0,3	13,74	65	A01
Kopā:		26,56	28,08	110,81	747,44		
Otrdiena 19.02.2019		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Cūkgaļas stoganosvs, kartupeļi		110/130	20,19	20,85	43,53	439,62	A07,A01
Biešu salāti		100	1,36	2,10	8,58	58,98	
Biezpiena sacepumu ar ķīseli		70/100	4,2	3,36	24,91	132,67	A07
Ābolu dzēriens		200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize		30	1,86	0,3	13,74	65	A01
Kopā:		27,75	26,61	101,99	745,07		
Trešdiena 20.02.2019		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa		200	9,29	7,29	12,25	153,06	A03,A07
Makaroni ar sieru		150/10	9,7	4,6	41,9	248,4	A01,A07
Kāpostu salāti ar burkāniem		100	1,6	5	10,68	94,2	
Dzērveņu dzēriens		200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize		30	1,86	0,3	13,8	65	A01
Kopā:		22,64	17,19	89,5	609,86		
Ceturtdiena 21.02.2019		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu biezputra, C/g kotlete, mērce		130/70/50	19,12	13,04	38,49	302,51	A07,A01,A03
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,32	5	5,32	71,62	
Manna biezputra ar kanēli		150	5,2	3,6	27,7	180,3	A07
Augļu dzēriens		200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize		30	1,86	0,3	13,8	65	A01
Kopā:		27,69	21,94	96,18	668,63		
Piektdiena 22.02.2019		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Zupa "Asortī" ar krējumu		200/10	8,2	12,6	5,6	170,9	A07
Vistas gabaliņi krējuma mērcē,Griķi		125/130	16,34	11,00	42,62	333,41	
Burkānu salāti ar krējumu		100	1,51	5	6,8	79,32	A07
Dzēriens		200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize		30	1,86	0,3	13,8	65	A01
Kopā:		28,1	28,9	79,69	697,83		

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē 3x nedēļā tiek iekļauts "Skolas auglis", "Skolas piens"



Medmāsa  
Marija Antonova  
Reģ. Nr. M-07958