

ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm

Pirmdienas 18.02.2019		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Pupiņu zupa ar gaļu un krējumu		250	12,04	13,59	46,66	360,60	A07
Rīsi, vistas stilbiņš, brūnā mērce		200/100/50	15,64	9,2	64,31	360,16	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:	30,97	29,09	142,14	864,56	
Otrdienas 19.02.2019		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Stoganovs, kartupeļi		110/200	23,37	22,02	48,98	543,02	A07,A01
Biešu salāti		100	1,36	2,10	8,58	58,98	
Biezpiena saņemums 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:	30,93	27,78	107,44	848,47	
Trešdienas 20.02.2019		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa		260/20	11,61	9,12	24,31	195,33	A03,A07
Makaroni ar sieru		200/10	13,4	9,4	62,9	354,6	A01,A07
Kāpostu salāti ar burkāniem		100	1,6	5	10,68	94,2	A07
Dzēriens		200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize		30	1,86	0,3	13,74	65	A01
		Kopā:	28,66	23,82	122,5	758,33	
Ceturtdienas 21.02.2019		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Kartupeļu biezputra, kotlete, mērce		200/70/50	21,21	26,1	47,75	452,07	A07,A01,A03
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,00	3,20	5,80	42,20	
Manna ar kanēli		150	5,2	3,6	27,7	180,3	A07
Augļu dzēriens		200	0,19	0	14,9	65,1	
Rudzu maize		30	1,86	0,3	13,8	65	A01
		Kopā:	29,46	33,2	109,95	804,67	
Piektdienas 22.02.2019		Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Zupa "Asorti" ar krējumu		250/10	10,72	16,34	7,30	222	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:	30,62	32,64	81,39	748,93	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

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



Medmāsa
Marija Antonova
Reģ. Nr. M-07958