

Ēdienkarte kompleksajām pusdienām.

2021

I.kl.-4.klase

no 8.novembris līdz 12.novembris

Tehn.kart.Nr	Pirmdiena	alerģēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
IV 14	Makaroni ar malto gaļu	1;9	160	13,72	15,44	33,58	328,13
V 73/3	Marinētu gurķu tomātu salāti		50	0,46	4,71	3,65	58,81
	Rupjmaize "Druvienas"	1	19	1,62	0,21	10,02	55,34
VI 16	Ābolu sulas dzēriens		150	0,64	1,13	29,05	128,98
	Otrdiena			16,44	21,49	76,3	571,26
I 5	Skābu kāpostu borčš ar c/g	7;9	180	5,65	2,97	12,2	98,29
				5,12	8,35	0,06	95,81
	Krējums 20%	7;	10	0,30	2,00	0,31	20,80
	Baltmaize "Priekules"	1;	18	1,22	0,59	8,57	44,49
III 23/3	Biezpiena masa ar rozīnēm	7	100	9,55	12,83	16,52	220,39
III 26	Ķīselis dzērveņu(šķ)		120	0,32	0,34	22,30	92,42
	Bumbieris (skolas auglis)		100				
	Piens 2.5%(skolas)	7	250				
	Trešdiena			22,16	27,08	59,96	572,20
II 39/1	Ar dārzeņiem sautēta cūkgaļa	1;9	34/166	12,73	17,86	26,95	319,61
	Krējums 20%	7	10	0,30	2,00	0,31	20,80
V -9/2 S	Svaigu dārzeņu salāti 2		50	0,59	9,20	3,35	98,54
	Saldskābmaize	1	19	1,41	0,25	10,84	53,49
VI 23	Bumbieru kompots		150	0,33	0,13	21,8	89,03
	Abols (skolas auglis)		100				
	Piens 2.5%(skolas)	7	250				
	Ceturtdiena			15,36	29,44	63,25	581,47
II 54	Vistas fileja mērcē	1;7;9	30/50	12,66	14,44	6,36	206,61
IV -1	Vārīti rīsi	9	130	4,03	0,51	40,71	183,57
V,15/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti		50	0,75	4,64	3,62	59,19
	Saldskābmaize	1;	19	1,41	0,25	10,84	53,49
VI 12/3	Asorti augļu kompots		150	0,24	0,15	16,26	67,32
	Piens 2.5%(skolas)	7	250				
	Piektdiena			19,09	19,99	77,79	570,18
II-12	Teftelis tvaikots	1;9	80	14,94	12,25	14,12	226,88
II 20	Krējuma-tomātu mērce		30	0,81	2,57	1,20	31,41
IV 4	Vārīti kartupeļi		150	3,10	0,16	19,73	105,65
V 34/2	Balto redīsu salāti ar eļļu		50	0,54	5,60	4,93	72,40
	Rupjmaize "Druvienas"	1	19	1,62	0,21	10,02	55,34
	Kefīrs 2.5%	7	150	4,20	3,75	6,15	78,00
	Ābols (skolas auglis)		100				
				25,21	24,54	56,15	569,68
				98,26	122,54	333,45	2864,79
				19,65	24,51	66,69	572,96

alerģēni 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to produkti;4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti 8-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.

Sastādīja

I.Kupše