

Ēdienkarte kompleksajām pusdienām.

no 12.septembra līdz 16.septembrim

2022

Saskaņots:

5.kl.-9.klase

Raiņa Šēle
Sveikinatības māsa

Pirmdiena		alerģēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal	
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.		
I 23/2	Ziedkāpostu zupa(veģetrā)	9	150	2,58	7,13	8,13	107,02	Pii
	Krējums 20%	7;	10	0,30	2,00	0,31	20,80	
IV 14	Makaroni ar malto gaļu	1;9	160	13,72	15,44	33,58	328,13	
V 15/2	Svaigu kāpostu-burkānu salāti		50	0,75	4,64	3,62	59,19	
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	2,83	0,50	21,67	106,98	
VI 10/2	Kompots-ābolu		200	0,20	0,33	18,81	79,27	
Otrdiena								
I 8	Pupiņu zupa 1	9	142/28	20,38	30,04	86,12	701,39	O
				8,04	2,54	11,48	100,94	I.
	Krējums 20%	7;	15	5,12	8,35	0,06	95,81	
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	0,45	3,00	0,47	31,20	
III 47	Mannā brīnums	1;	120	2,83	0,50	21,67	106,98	
III 26	Ķīselis dzērveņu(šķ)		200	3,38	13,26	20,36	214,27	
				0,53	0,57	37,15	153,97	
Trešdiena								
I 16/2	Rasoļņiks	9	150	20,35	28,22	91,19	703,17	Tr
	Krējums 20%	7	10	3,16	2,64	13,95	92,42	
II 39/1	Ar dārzeņiem sautēta cūkg.	1;9	34/166	0,30	2,00	0,31	20,80	
V 69	Svaigu tomātu salāti ar krējumu		30	12,73	17,86	26,95	319,61	
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	0,47	1,49	1,10	19,91	
VI 12/3	Asorti augļu kompots		200	2,83	0,50	21,67	106,98	
	Bumbieris(bruto 111gr)		100	0,32	0,20	21,68	89,76	
Ceturtdiena				0,50	0,30	12,40	54,31	
I 6	Biešu zupa ar c/gaļu	9	180/20	20,31	24,99	98,06	703,79	Cet
				3,68	1,91	11,57	77,93	
	Krējums 20%	7	15	5,12	8,35	0,06	95,81	
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	0,45	3,00	0,47	31,20	
III 23/3	Biezpiena masa ar rozīnēm	7	100	2,83	0,50	21,67	106,98	20
VI 16	Ābolu sulas dzēriens		200	9,55	12,83	16,52	220,39	K 6
				0,86	1,51	38,75	172,06	
Piektdiena								
II 10	Kotlete -cūkas gaļas	1;3;9	60	22,49	28,10	89,04	704,37	Pie
II 20	Krējuma-tomātu mērce		50	10,88	17,22	13,05	250,72	
IV 4	Vārīti kartupeļi		200	1,35	4,29	2,00	52,35	
V 41	Burkānu -ābolu salāti		50	4,14	0,21	30,63	140,93	
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	0,42	2,87	7,63	57,92	
III 43/1	Ķīselis rabarberu(šķ)		120	2,83	0,50	21,67	106,98	
III 34/2	Putukrējums	7	15	0,32	0,04	19,74	79,67	
				0,32	4,47	2,38	51,97	
				20,26	29,60	97,10	740,54	
				103,79	140,95	461,51	3553,26	ale
				20,76	28,19	92,30	710,65	4-z

alerģē 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to pro
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

8-