

Ēdienkarte kompleksajām pusdienām.

no 11.septembra līdz 15.septembrim

Pirmdiena	alergēni	svars gr	cena ar	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
I 23/2	Ziedkāpostu zupa(veģetrā)	9	150	2,58	7,13	8,13	107,02
	Krējums 20%	7;	3	0,09	0,60	0,09	6,24
IV 14	Makaroni ar malto gaļu	1;9	160	13,72	15,44	33,58	328,13
V 8/1	Burkānu salāti ar krējumu	7;	50	0,82	2,04	3,19	34,76
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	19	1,62	0,21	10,02	55,34
	Kefīrs 2,5%	7	150	4,35	3,75	7,05	79,50
Otrdiena				23,18	29,17	62,06	610,99
I 6	Biešu zupa ar c/gaļu	9	180/20	3,68	1,91	11,57	77,93
				5,12	8,35	0,06	95,81
	Krējums 20%	7;	5	0,15	1,00	0,16	10,40
	Saldskābmaize	1	19	1,41	0,25	10,84	53,49
III 47	Mannā brīnums	1;7	100	2,82	11,05	16,97	178,56
III 9	Kīselis cidoniju(šķ)		120	0,24	0,22	24,55	101,15
	Bumbieris(bruto 111gr)		100	0,50	0,30	12,40	54,31
Trešdiena				13,92	23,08	76,55	571,65
I 16/2	Rasoļņiks	9	150	3,16	2,64	13,95	92,42
	Krējums 20%	7	10	0,30	2,00	0,31	20,80
II 39/1	Ar dārzeņiem sautēta cūkg.	1;9	26/124	9,55	13,40	20,22	239,71
V 15/6	Svaigu kāpostu salāti ar zaļum.	9	50	1,15	4,67	3,80	61,80
	Baltmaize 'Priekules'	1;	18	1,22	0,59	8,57	44,49
VI 17	Plūmju kompots		150	0,29	0,09	10,37	43,13
Ceturtdiena				15,67	23,39	57,22	502,35
II -21	Plovs	9	36/144	13,00	17,91	36,86	360,67
V 73/2	Marinētu -svaigu gurķu sal.		50	0,46	4,71	3,65	58,81
	Saldskābmaize	1	19	1,41	0,25	10,84	53,49
III 8/5	Uzpūtenis no svaigiem āboliem	1;	100	2,81	0,67	34,81	156,51
	Piens 2%	7	200	5,81	4,00	9,41	96,16
Piektdiena				23,49	27,54	95,57	725,64
I 8	Pupiņu zupa 1	9	142/8	8,04	2,54	11,48	100,94
	Krējums 20%	7	5	0,15	1,00	0,16	10,40
II 54	Vistas fileja mērcē	1;7;9	30/50	12,66	14,44	6,36	206,61
IV 4	Vārīti kartupeļi		150	3,10	0,16	19,73	105,65
V 33/1	Vitamīnu salāti ar eļļu		50	0,58	3,71	1,84	43,09
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	19	1,62	0,21	10,02	55,34
VI 12/3	Asorti augļu kompots		150	0,24	0,15	8,02	34,61
				26,39	22,21	57,61	556,64
				102,65	125,39	349,01	2967,27
				20,53	25,08	69,80	593,45

alergēni 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to pr
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