

# Ēdienkarte kompleksajām pusdienām.

no 11.septembra līdz 15.septembrim

Raiņa Sēls Saskaņots:  
Izcēģinājis  
2023

5.kl.-9.kl

		alergēni	Svars gr	Uzturvielas, g			Enerģija k
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
Pirmdiena							
I 23/2	Ziedkāpostu zupa(veģetrā)	9	180				
	Krējums 20%	7;	20	3,10	8,56	9,75	12
IV 14	Makaroni ar malto gaļu	1;9	170	0,60	4,00	0,62	41
V 8/1	Burkānu salāti ar krējumu	7;	50	14,58	16,41	35,68	34
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	0,82	2,04	3,19	34
	Kefīrs 2,5%	7	170	2,83	0,50	21,67	10
				4,93	4,25	8,00	90
Otrdiena							
I 6	Biešu zupa ar c/gaļu	9	180/20	26,86	35,76	78,91	75
				3,68	1,91	11,57	77
	Krējums 20%	7;	15	5,12	8,35	0,06	95
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	0,45	3,00	0,47	31
III 47	Mannā brīnums	1;7	120	2,83	0,50	21,67	106
III 9	Ķīselis cidoniju(šķ)		150	3,38	13,26	20,36	214
	Bumbieris(bruto 111gr)		100	0,30	0,27	30,69	126
				0,50	0,30	12,40	54
Trešdiena							
I 16/2	Rasoļņiks	9	200	16,26	27,59	97,22	706
	Krējums 20%	7	15	4,22	3,52	18,60	123
II 39/1	Ar dārzeņiem sautēta cūkg.	1;9	34/166	0,45	3,00	0,47	31,
V 15/6	Svaigu kāpostu salāti ar zaļum.	9	50	12,73	17,86	26,95	319
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	1,15	4,67	3,80	61,
VI 17	Plūmju kompots		200	2,83	0,50	21,67	106
				0,38	0,12	13,83	57,
Ceturtdiena							
II -21	Plovs	9	41/159	21,76	29,67	85,32	700
V 73/2	Marinētu -svaigu gurķu sal.		50	14,46	19,92	41,00	401,
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	0,46	4,71	3,65	58,;
III 8/5	Uzpūtenis no svaigiem āboliem	1;	100	2,83	0,50	21,67	106,
	Piens 2%	7	200	2,81	0,67	34,81	156,
				5,81	4,00	9,41	96,
Piektiena							
I 8	Pupiņu zupa 1	9	142/8	26,37	29,80	110,54	819,
	Krējums 20%	7	15	8,04	2,54	11,48	100,
II 54	Vistas fileja mērcē	1;7;9	30/50	0,45	3,00	0,47	31,2
IV 4	Vārīti kartupeļi		200	12,66	14,44	6,36	206,
V 33/1	Vitamīnu salāti ar eļļu		50	4,14	0,21	30,63	140,
	Rupjmaize 'Druvienas'	1	38	0,58	3,71	1,84	43,0
VI 12/3	Asorti augļu kompots		200	2,83	0,50	21,67	106,;
				0,32	0,20	10,70	46,1
				29,02	24,60	83,15	675,;
				120,27	147,42	455,14	365
				24,05	29,48	91,03	730

alergēti 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