

KOMPLEKSĀ ĒDIENKARTE no 22. - 26. aprīlim 1.-4. KLASE 2,13

Ēdiena nosaukums	audzum	Dib.vielas	Ogļhidr.	Tauki	Kcal	Alerģēni
Pirmdiena, 22. aprīlis						
Vārīti griķi	150	8,8	47,2	1,8	246	
Maltās gaļas mērce	150	12	4,6	20,9	261,4	kvieši, krējums
Kāpostu salāti	50	1,18	4,5	2	38,5	
Jogurts(glāzē)	200	6,8	29,4	4	180,8	piens
	Kopā:	28,78	85,7	28,7	726,7	
Otrdiena, 23. aprīlis						
Frikadeļu zupa	350	7,12	20,2	12,1	221,6	
Dzērveņu ķīselis	100	0,1	16,4	0	67	
Kakao krēms	50	2	11,71	18	224,21	piens
Rupjmaize	50	3,6	19,9	0,6	100	rudzi
	Kopā:	12,82	68,21	30,7	612,81	
Trešdiena, 24. aprīlis						
Vārīti kartupeļi	200	3,4	35,6	0	160	
Vistas gaļas kotlete	75	10,65	13,2	17,25	255	kvieši
Krējuma mērce	50	0,8	3,2	5,7	69	kvieši, piens
Burkānu salāti	50	0,6	5,2	1	33,8	
Ogu kompots	200	0,16	13,6	0	56,2	
	Kopā:	15,61	70,8	23,95	574	
Ceturtdiena, 25. aprīlis						
Borščs ar svaigiem kāpostiem	350	10,4	24,2	13,3	272,7	krējums
Maizes zupa ar putukrējumu	150/35	3,9	48,2	11,6	320,9	rudzi, krējums
Rupjmaize	50	3,6	19,9	0,6	100	rudzi
	Kopā:	17,9	92,3	25,5	693,6	
Piektdiena, 26. aprīlis						
Vārīti kartupeļi	200	3,4	35,6	0	160	
Biezpiens ar krējumu	100/50	17,4	2,8	10,5	188	piens
Piena ķīselis	150	4,1	27,4	2,7	151,8	piens
Ogu ķīselis	100	0,1	16,4	0	67	
	Kopā:	25	82,2	13,2	566,8	

Ēdnīcas vadītāja:

Ilze Deičmane

Skolas māsiņa:

Aija Rudzīte Krieva

