

KOMPLEKSĀ ĒDIENKARTE no 22. - 26. aprīlim 5.-9. KLASE 2,13

Ēdiena nosaukums	audzums	lb.viela	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
Rupjmaize	50	3,6	19,9	0,6	100	rudzi
	Kopā:	32,38	105,6	29,3	826,7	
Otrdiena, 23. aprīlis						
Frikadeļu zupa	500	10,17	28,83	17,25	316,5	
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:	15,87	76,84	35,85	707,71	
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	
Rupjmaize	50	3,6	19,9	0,6	100	rudzi
	Kopā:	19,21	90,7	24,55	674	
Ceturtdiena, 25. aprīlis						
Borščs ar svaigiem kāpostiem	500	11,8	20	20,2	314,2	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:	19,3	88,1	32,4	735,1	
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	
Rupjmaize	50	3,6	19,9	0,6	100	rudzi
	Kopā:	28,6	102,1	13,8	666,8	

Ēdnīcas vadītāja: Ilze Deičmane
 Skolas māsiņa: Aija Rudzīte Krieva

