

KOMPLEKSĀ ĒDIENKARTE no 20. - 24. maijam 1.-4. KLASE 2,13

Ēdiena nosaukums	audzums	Olb.vielas	Ogļhidr.	Tauki	Kcal	Alerģēni
Pirmdiena, 20.maijs						
Vārīti griķi	150	8,8	47,2	1,8	246	
Frikadeles mērcē	125	10	3,83	17,42	217,83	milti, piens
Kāpostu salāti	50	1,18	4,5	2	38,5	
Jogurts(glāzē)	200	6,8	29,4	4	180,8	piens
	Kopā:	26,78	84,93	25,22	683,13	
Otrdiena, 21. maijs						
Kartupeļu - zirnīšu zupa	350	8,5	18,4	12,7	296	krējums
Ogu ķīselis	100	0,1	16,4	0	67	
Ābolu krēms	50	1,1	16,3	12,3	186	piens
Rupjmaize	50	3,6	19,9	0,6	100	rudzi
	Kopā:	13,3	71	25,6	649	
Trešdiena, 22. maijs						
Kartupeļu biežputra	200	3,8	31,7	3,6	178	piens, sviests
Maltās gaļas mērce	100	12	4,6	20,9	261,4	kvieši, krējums
Svaigie salāti	50	1,18	4,5	2	38,5	
Ogu kompots	200	0,16	13,6	0	56,2	
	Kopā:	17,14	54,4	26,5	534,1	
Ceturtdiena, 23. maijs						
Frikadeļu zupa	350	7,12	20,2	12,1	221,6	
Rīsu biežputra	150	5,55	31,28	2,33	171,8	piens
Rabarberu ķīselis	100	0,1	16,4	0	67	
Rupjmaize	50	3,6	19,9	0,6	100	rudzi
	Kopā:	16,37	87,78	15,03	560,4	
Piektdiena, 24.maijs						
Kartupeļi sacepti ar gaļu	250	12,96	40,9	20,88	410,4	
Zaļumu mērce	50	1,3	0	10	102	krējums
Dzērveņu morss	200	0,16	13,6	0	56,2	
Ābols	100	0,3	10	0	44	
	Kopā:	14,72	64,5	30,88	612,6	

Ēdnīcas vadītāja: Ilze Deičmane
 Skolas māsiņa: Aija Rudzīte Krieva

