

KOMPLEKSĀ ĒDIENKARTE no 13. - 17. maijam 5.-9. KLASE 2,13

Ēdiena nosaukums	audzums	lb.viela	Ogļhidr	Tauki	Kcal	Alerģēni
<b>Pirmdiena, 13. maijs</b>						
Makaroni ar malto gaļu	250	19,8	60	20,6	518	kvieši
Biešu salāti	50	0,45	8,9	0	38,5	
Apelsīnu morss	200	0,16	13,6	0	56,2	
Kārumsierīņš		3,5	13,7	6,7	129,4	piens
Rupjmaize	50	3,6	19,9	0,6	100	rudzi
	<b>Kopā:</b>	<b>27,51</b>	<b>116,1</b>	<b>27,9</b>	<b>842,1</b>	
<b>Otrdiena, 14. maijs</b>						
Harčo ar vistas gaļu	500	9,53	46,59	6,93	292,7	
Biezpiena krēms	60	3,58	21,97	11,24	206,3	piens
Rabarberu ķīselis	100	0,1	16,4	0	67	
Rupjmaize	50	3,6	19,9	0,6	100	rudzi
	<b>Kopā:</b>	<b>16,81</b>	<b>104,86</b>	<b>18,77</b>	<b>666</b>	
<b>Trešdiena, 15. maijs</b>						
Vārīti kartupeļi	200	3,4	35,6	0	160	
Kurzemes strogonovs	150	11,6	5,2	19,3	250	kvieši, krējums
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
	<b>Kopā:</b>	<b>19,36</b>	<b>79,5</b>	<b>20,9</b>	<b>600</b>	
<b>Ceturtdiena, 16. maijs</b>						
Borščs ar skābiem kāpostiem	500	11,8	20	20,2	314,2	krējums
Ogu ķīselis	100	0,1	16,4	0	67	
Piena ķīselis	150	4,1	27,4	2,7	151,8	piens
Rupjmaize	50	3,6	19,9	0,6	100	rudzi
	<b>Kopā:</b>	<b>19,6</b>	<b>83,7</b>	<b>23,5</b>	<b>633</b>	
<b>Piektdiena, 17. maijs</b>						
Viltotie kāpostu tīteņi	300	13,9	27,9	35,8	501	
Zaļumu mērce	50	1,3	0	10	102	krējums
Biezais ķīselis ar pienu	150/100	3,6	54,1	2,18	255,6	piens
Rupjmaize	50	3,6	19,9	0,6	100	rudzi
	<b>Kopā:</b>	<b>22,4</b>	<b>101,9</b>	<b>48,58</b>	<b>958,6</b>	

Ēdnīcas vadītāja:  
Skolas māsiņa

Ize Deičmane  
Aija Rudzīte Krieva

