

KOMPLEKSĀ ĒDIENKARTE no 20. - 24. maijam 5.-9. KLASE 2,13

| Ēdiena nosaukums | audzums | lb.viela | 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 |
| Rupjmaize | 50 | 3,6 | 19,9 | 0,6 | 100 | rudzi |
| | Kopā: | 30,38 | 104,83 | 25,82 | 783,13 | |
| Otrdiena, 21. maijs | | | | | | |
| Kartupeļu - zirņiņu zupa | 500 | 19,9 | 43,6 | 19,1 | 434,4 | 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: | 24,7 | 96,2 | 32 | 787,4 | |
| 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 | |
| Rupjmaize | 50 | 3,6 | 19,9 | 0,6 | 100 | rudzi |
| | Kopā: | 20,74 | 74,3 | 27,1 | 634,1 | |
| Ceturtdiena, 23. maijs | | | | | | |
| Frikadeļu zupa | 500 | 10,17 | 28,83 | 17,25 | 316,5 | |
| 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: | 19,42 | 96,41 | 20,18 | 655,3 | |
| 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 | |
| Rupjmaize | 50 | 3,6 | 19,9 | 0,6 | 100 | rudzi |
| | Kopā: | 18,32 | 84,4 | 31,48 | 712,6 | |

Ēdnīcas vadītāja Ilze Deičmane
Skolas māsiņa Aija Rūdzīte Krieva

