

Ēdienkarte *
Kompleksās pusdienas (1.-3.kl.)
II.nedēļa
09.03.2020.-13.03.2020.

	A	1 porcija	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Energija
PIRMDIENA						
Zirņu zupa		200	7,57	7,83	22,46	150,13
Vārīti makaroni ar sieru	1,7	150/35	15,27	14,31	42,64	360,40
Svaigi tomāti		50	0,55	0,10	1,90	10,70
Saldskābmaize	1	60	3,6	0,66	32,04	148,50
Ābolu-dzērveņu dzēriens		200	0,04	0,04	13,55	54,73
Kopā:			27,03	22,94	112,59	724,46
OTRDIENA						
Tvaiku vistas kotlete mērcē ar kartupeļu biezeni	1,7	55/150	11,88	11,47	33,48	334,05
Kāpostu salāti ar burkāniem		50	0,17	2,57	4,99	45,91
Rudzu maize	1	35	2,14	0,42	14,32	69,72
Ābolu sulas dzēriens		200	0,13	0,00	21,11	96,99
Rīsu biezputra ar ievārījumu	7	100/10	2,82	4,56	24,57	150,57
Kopā:			17,14	19,02	98,47	697,24
TREŠDIENA						
Vistas gaļas zupa ar krējumu	7	250/14	6,11	5,35	16,97	140,41
Mājas sautējums		200	14,58	18,01	47,20	409,23
Biešu un mar.gurķu salāti		50	0,64	2,72	2,47	60,96
Rudzu maize	1	35	2,14	0,42	14,32	69,72
Kompots no sald.ogām		200	0,04	0,02	12,49	50,99
Kopā:			23,51	20,52	93,45	715,26
CETURTDIENA						
Borščs ar kartupeļiem un krējumu	7	200/5	2,03	6,23	12,53	123,35
Boloņas mērce	1,7	47/33	9,48	16,76	6,26	213,78
Vārīti griķi		130	7,83	2,05	38,57	204,04
Ķīnas kāpostu un sv.gurķu salāti		60	1,53	3,02	3,2	48,65
Rudzu maize	1	35	2,14	0,42	14,32	69,72
Upeņu morss		200	0,4	0,0	16,36	67,04
Kopā:			23,41	22,48	91,24	726,58
PIEKTDIENA						
Vistas gaļas frikasē ar rīsiem	7	70/150	17,96	18,56	45,29	419,27
Svaigo burkānu salāti		50	0,89	4,81	6,26	62,87
Saldskābmaize	1	30	1,8	0,33	16,02	74,24
Tēja		200	0,24	0,02	5,99	25,15
Prjaniks	1	30	4,03	2,08	16,38	100,36
Auglis		100	0,4	0,8	9,80	48,00
Kopā:			25,72	23,40	109,54	777,89

* Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

A-ēdiens satur grupas alergēnus

Papildus-LAD programmas "Skolas piens" un "Skolas auglis" pirmdienā,trešdienā,piektdienā

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 (no 13.03.2012)