

**Ēdienkarte * - bez glutēna
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 (b/gl) ar sieru	7	150/35	15,27	14,31	42,64	360,40
Svaigi tomāti		50	0,55	0,10	1,90	10,70
Galetes		30	1,8	0,33	16,02	74,24
Ābolu-dzērveņu dzēriens		200	0,04	0,04	13,55	54,73
Kopā:			25,23	22,61	96,57	650,20
OTRDIENA						
Tvaiku vistas kotlete (b/gl) ar griķiem	7	55/130	11,88	11,47	33,48	334,05
Kāpostu salāti ar burkāniem		50	0,17	2,57	4,99	45,91
Galetes		30	1,8	0,33	16,02	74,24
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
Galetes		30	1,8	0,33	16,02	74,24
Kompots no sald.ogām		200	0,04	0,02	12,49	50,99
Kopā:			23,17	26,43	95,15	735,83
CETURTDIENA						
Borščs ar kartupeļiem un krējumu	7	200/5	2,03	6,23	12,53	123,35
Boloņas mērce (b/gl)	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
Galetes		30	1,8	0,33	16,02	74,24
Upeņu morss		200	0,4	0,0	16,36	67,04
Kopā:			23,07	28,39	92,94	731,10
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
Galetes		30	1,8	0,33	16,02	74,24
Tēja		200	0,24	0,02	5,99	25,15
Cepumi bez glutēna		30	1,56	1,25	15,75	115,00
Auglis		100	0,4	0,80	9,80	48,00
Kopā:			22,85	25,77	99,11	744,53

* 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)