

Ēdienkarte *- bez glutēna
Kompleksās pusdienas (4.-12.kl.)
II. nedēļa
09.03.2020.-13.03.2020.

	A	1 porcija	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģija
PIRMDIENA						
Zirņu zupa		250	4,47	9,61	18,05	231,51
Varīti makaroni (b/gl)ar sieru	7	150/35	15,27	18,16	42,64	395,08
Svaigi tomāti		50	0,55	0,10	1,90	10,70
Galetes		30	3,6	0,66	16,02	148,48
Ābolu-dzērveņu dzēriens		200	0,04	0,04	13,55	54,73
Kopā:			23,93	28,57	32,04	840,50
OTRDIENA						
Vistas gaļas frikasē ar kartupeļiem	7	70/150	14,23	23,77	35,94	357,57
Kāpostu salāti ar burkāniem		75	0,23	4,57	7,49	105,91
Galetes		30	3,6	0,66	16,02	148,48
Ābolu-sulas dzēriens		200	0,13	0,0	21,11	96,99
Biezpiens ar ievārījumu	7	50/10	6,21	5,66	17,45	167,58
Kopā:			21,53	24,12	91,35	734,25
TREŠDIENA						
Vistas gaļas zupa ar krējumu	7	250/13	6,11	5,35	16,97	154,41
Maltā cūkgaļa (b/gl) saldā krējum.mērcē	7	47/33	9,48	16,76	6,26	213,78
Vārīti griķi		130	7,83	2,05	38,57	204,04
Biešu un mar.gurķu salāti		70	0,89	3,81	6,26	62,87
Galetes		30	3,6	0,66	16,02	148,48
Kompots no sald.ogām		200	0,04	0,02	12,49	50,99
Kopā:			27,95	28,65	96,57	834,57
CETURTDIENA						
Borščs ar kartupeļiem un krējumu	7	250/5	2,73	6,73	16,53	176,35
Cūkgaļas plovš		200	14,58	18,01	47,2	409,23
Ķīnas kāpostu un sv.gurķu salāti		60	1,53	3,3	3,2	48,65
Galetes		30	3,6	0,66	16,02	148,48
Upeņu morss		200	0,4	0,0	16,36	67,04
Kopā:			22,84	28,7	99,31	849,75
PIEKTDIENA						
Sakņu zupa	7	160/4	3,23	4,42	10,81	104,94
Vistas kotlete (b/gl)	7	55	11,62	12,61	13,01	207,39
Makaroni (b/gl)		150	7,41	4,16	42,64	236,88
Svaigo burkānu salāti		50	0,89	4,81	6,26	62,87
Galetes		30	3,6	0,66	16,02	148,48
Tēja		200	0,24	0,02	5,99	25,15
Kopā:			24,52	28,94	94,17	734,47

* 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)