

Ēdienkarte *
Kompleksās pusdienas (7.-12.kl.)
II.nedēļa
09.03.2020.-13.03.2020.

	A	1 porcija	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Energija
PIRMDIENA						
Zirņu zupa		250	4,47	9,61	18,05	231,51
Varīti makaroni ar sieru	1,7	150/35	15,27	18,16	42,64	395,08
Svaigi tomāti		50	0,55	0,10	1,90	10,70
Saldskābmaize	1	60	3,6	0,66	32,04	148,5
Ābolu-dzērveņu dzēriens		200	0,04	0,04	13,55	54,73
Kopā:			23,93	28,57	108,18	840,52
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
Rudzu maize	1	70	4,27	0,84	28,7	139,44
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:			25,07	34,84	110,69	867,49
TREŠDIENA						
Vistas gaļas zupa ar krējumu	7	250/13	6,11	5,35	16,97	154,41
Maltā cūkgaļa saldā krējum.mērcē	1,7	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
Rudzu maize	1	70	4,27	0,84	28,7	139,44
Kompots no sald.ogām		200	0,04	0,02	12,49	50,99
Kopā:			28,62	28,83	109,25	825,53
CETURTDIENA						
Borščs ar kartupeļiem un krējumu	7	250/5	2,73	6,73	16,53	176,35
Cūkgaļas plov		200	14,58	18,01	47,2	409,23
Ķīnas kāpostu un sv.gurķu salāti		60	1,53	3,3	3,2	48,65
Rudzu maize	1	70	4,27	0,84	28,7	139,44
Upeņu morss		200	0,4	0,0	16,36	67,04
Kopā:			23,51	28,88	111,99	840,71
PIEKTDIENA						
Sakņu zupa	7	200/5	4,04	10,78	13,51	167,17
Vistas kotlete	1,7	55	11,62	12,61	13,01	207,39
Makaroni		150	7,41	4,16	42,64	236,88
Svaigo burkānu salāti		50	0,89	4,81	6,26	62,87
Rudzu maize	1	70	4,27	0,84	28,7	139,44
Tēja		200	0,24	0,02	5,99	25,15
Kopā:			28,47	33,22	110,11	838,90

* Mainoties pasūtījumam iespējamās 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)