

Ēdienkarte *
Kompleksās pusdienas (1.-3.kl.)
I.nedēļa
28.11.2022.-02.12.2022.

	A	1 porcija	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģija
PIRMDIENA						
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200	5,97	6,22	12,16	128,44
Makaroni ar malto gaļu	1,7	200	18,08	21,05	63,06	430,17
Svaigi gurķi un tomāti		30	0,50	0,10	1,90	12,30
Rudzu maize	1	35	2,14	0,42	14,32	69,72
Karkadē dzēriens		200	0,40	0,02	12,49	51,68
Kopā:			27,09	27,81	103,93	692,31
OTRDIENA						
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		250	3,98	4,30	14,84	114,00
Cepta vista ar varītiem rīsiem	1	50/150	19,50	18,01	42,17	407,77
Kāpostu un sv.gurķu salāti		70	1,29	3,85	3,73	56,76
Rudzu maize	1	35	2,14	0,42	14,32	69,72
Dzēriens		200	0,40	0,04	13,55	54,73
Kopā:			27,31	26,62	88,61	702,98
TREŠDIENA						
Cīsiņi ar kartupeļu biezeni	7	60/150	14,23	18,76	32,96	357,57
Kāpostu salāti ar burkāniem		70,00	0,17	2,57	4,99	45,91
Saldskābmaize	1	30,00	1,80	0,33	16,02	74,24
Kukurūzas pārslas ar pienu	7	20/200	8,45	5,54	36,96	220,49
Kopā:			24,65	27,20	90,93	698,21
CETURTDIENA						
Biešu zupa ar krējumi	7	200/3,2/10	3,29	6,34	15,84	133,58
Cūkgaļas plovš		200	13,28	17,91	41,03	378,43
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0,58	2,32	4,55	45,41
Rudzu maize	1	35	2,14	0,42	14,32	69,72
Kompots no sald.ogām		200	0,40	0,02	12,49	50,99
Kopā:			19,69	27,01	88,23	678,13
PIEKTDIENA						
Gulašs ar dārzeņiem	1,7	25/30	9,18	12,57	16,43	215,57
Vārīti griķi		150	7,00	2,36	24,36	146,64
Burkānu salāti ar kukurūzu		50	0,66	1,29	3,33	27,63
Rudzu maize	1	35	2,14	0,42	14,32	69,72
Tēja		200	0,24	0,02	5,99	25,15
Banāns		80	5,72	1,44	5,39	51,40
Kopā:			24,94	18,10	69,82	536,11

A-ēdiens satur grupas alergēnus

* Mainoties pasūtījumam iespējamas izmaiņas

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172(no 13.03.2012) 2.pielikumu
 Papildus-LAD programmas "Skolas piens" un "Skolas auglis"