

Ēdienkarte *
Kompleksās pusdienas (4.-6.kl.)
I.nedēļa
28.11.2022.-02.12.2022.

	A	1 porcija	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Energija
PIRMDIENA						
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200	5,97	6,22	12,16	128,44
Makaroni ar malto gaļu	1	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		250	0,05	0,03	15,61	64,71
Kopā:			26,74	27,82	107,05	705,34
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	408,77
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		250	0,05	0,05	16,97	68,41
Kopā:			26,96	26,63	92,03	717,66
TREŠDIENA						
Cīsiņi ar kartupeļu biezeni	7	60/150	14,23	18,76	32,96	357,57
Kāpostu salāti ar burkāniem		70	0,17	2,57	4,99	45,91
Saldskābmaize	1	30	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 krējumu	7	250/3,2/10	4,11	7,93	19,80	166,97
Gulašs ar dārzeņiem ar griķiem	1,7	25/30/130	19,20	17,17	58,00	401,09
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0,81	3,43	6,37	63,57
Rudzu maize	1	35	2,14	0,42	14,32	69,72
Dzēriens		200	0,04	0,04	13,55	54,73
Kopā:			26,30	28,99	112,04	756,08
PIEKTDIENA						
Plovs		250	18,13	23,76	60,48	487,79
Burkānu salāti ar kukurūzu		50	0,66	1,29	3,33	27,63
Rudzu maize	1	70	4,28	0,84	28,64	139,44
Banāns		80	5,72	1,44	5,39	51,40
Tēja		200	0,24	0,02	5,99	25,15
Kopā:			29,03	27,35	103,83	731,41

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"