

Ēdienkarte *
Kompleksās pusdienas (7.-12.kl.)
I.nedēļa
28.11.2022.-02.12.2022.

	A	1 porcija	Olbalt.	Tauki	Ogļhidrāti	Energija
PIRMDIENA						
Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		250	6,77	9,42	15,55	174,00
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	70	4,27	0,84	28,70	139,44
Karkadē dzēriens		200	0,40	0,02	12,49	51,68
Kopā:			30,02	31,43	121,70	807,59
OTRDIENA						
Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		250	3,98	4,30	14,84	114,00
Cepta vista ar varītiem rīsiem	1	50/170	13,28	17,11	58,36	451,94
Kāpostu un sv.gurķu salāti		70	1,29	3,85	3,73	56,76
Rudzu maize	1	70	4,27	0,84	28,70	139,44
Dzēriens		200	0,04	0,04	13,55	54,73
Kopā:			22,86	26,14	119,18	816,87
TREŠDIENA						
Cīsiņi ar kartupeļu biezeni	7	50/200	11,54	16,62	28,01	424,47
Kāpostu salāti ar burkāniem		70	0,17	2,57	4,99	45,91
Saldskābmaize	1	60	3,60	0,66	32,04	148,50
Kukurūzas pārslas ar pienu	7	20/200	8,45	5,54	36,96	220,49
Kopā:			23,76	25,39	102,00	839,37
CETURTDIENA						
Biešu zupa ar krējumu	7	200/3,2/10	3,29	6,34	15,84	133,58
Gulašs ar dārzeņiem ar griķiem	1	25/30/150	19,66	26,17	64,38	512,00
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0,58	2,32	4,55	45,41
Rudzu maize	1	70	4,27	0,84	28,70	139,44
Dzēriens		200	0,40	0,02	12,49	50,99
Kopā:			28,20	35,69	125,96	881,42
PIEKTDIENA						
Plovs		300	21,87	28,52	72,57	585,35
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:			32,77	32,11	115,92	828,97

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"