

Ēdienkarte kompleksajām pusdienām.

no 19.septembra līdz 23.septembrim

		alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
Pirmdiena							
I 17/1	Buljona zupa ar mak.dārz.	1;9	200	5.83	2.41	14.05	101.20
II -21	Plovs	9	31/119	10.85	14.94	30.75	300.80
V 34/3	Redīsu salāti ar eļļu		30	0.33	3.36	2.96	43.44
	Saldskābmaize	1	44	2.46	0.48	24.29	111.35
	Kefīrs 2.5%(skolas piens)	7	180	5.04	4.50	7.38	93.60
	Banāns (bruto 119.gr)		80	0.96	0.16	15.97	69.15
				25.47	25.85	95.4	719.54
Otrdiena							
I 15/2	Zirņu zupa	7;9	130	10.26	4.38	14.83	138.46
II 10	Kotlete -cūkas gaļas	1;3;9	60	10.88	17.22	13.05	250.72
II 26	Krējuma mērce ar sīpoliem	1;7;9	30	0.96	2.66	2.00	35.80
IV 4	Vārīti kartupeļi		150	3.10	0.16	19.73	105.65
V 59	Biešu-ābolu salāti ar eļļu		30	0.30	1.72	3.81	31.89
	Rupjmaize	1;	17.5	1.62	0.21	10.02	55.34
VI 16	Ābolu sulas dzēriens		150	0.64	1.13	29.05	128.98
				27.76	27.48	92.49	746.84
Trešdiena							
II 44 /2	Cūkgaļa burkānu mērcē	1;9	31/49	9.35	6.71	4.48	115.73
IV 78	Kartupeļu-selerijas sakn.biezenis	7;9	150	4.34	6.96	25.65	182.63
V 15/3	Svaigu kāpostu-gurķu salāti		30	0.47	1.66	2.07	25.04
	Saldskābmaize	1	22	1.25	0.25	12.32	56.49
VI 12/2	Asorti augļu kompots		150	0.81	0.20	27.76	114.59
IV 27/1	Biezpiena sacepums	1;3;7	80	10.97	9.67	29.70	250.36
	Krējums 20%	7	15	0.45	3.00	0.47	31.20
				27.64	28.45	102.45	776.04
Ceturtdiena							
II 35/3	Kotlete olā	1;3;9	60	9.88	10.13	14.25	187.88
IV 4	Vārīti kartupeļi		150	3.10	0.16	19.73	105.65
II 20	Krējuma - tomātu mērci	1;7;	30	0.81	2.57	1.20	31.41
V 73/3	Marinētu gurķu tomātu salāti		30	0.27	1.70	2.71	27.20
	Baltmaize	1	20	1.53	0.58	10.83	54.56
	Piens 2.5%(skolas)	7	200	6.60	5.00	9.2	108.00
IV 20/2	Mannā biezputra	1;7	150	4.68	8.23	25.14	193.3
K 6	Ābolu ievārījumu		20	0.08	0.13	16.13	66.02
				26.95	28.50	99.19	774.02
Piektiena							
I 6	Biešu zupa	7;9	150	5.37	2.23	10.17	82.32
IV 86/2	Makaroni zemnieku gaumē	1	150	13.41	19.83	28.90	348.71
V8/2	Burkānu salāti ar eļļu		50	0.60	4.67	4.16	61.00
	Rupjmaize	1;	35	3.24	0.42	20.05	96.74
VI 21/2	Ķiršu kompots		150	0.38	0.22	19.50	81.54
	Ābols (110 bruto)		100	0.40	0.8	9.80	48.0
				23.40	28.17	92.58	718.31
alergēni 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to pro				131.22	138.45	482.11	3734.75
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti				26.24	27.69	96.42	746.95
3-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.12-sēra dioks sul							

Sastādīja  I.Kupše