

Ēdienkarte kompleksajām pusdienām.

5kl.-9.klasei

no 19.septembra līdz 23.septembrim

	alergēni	svars gr	cena ar PVN eiro	Uzturvielas, g			Energija kcal	Pir
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.		
Pirmdiena								
I 17/1		200		5.83	2.41	14.05	101.20	I
II -21		41/159		14.46	19.92	41.00	401.06	
V 34/3		50		0.54	5.60	4.93	72.40	V
		44		2.46	0.48	24.29	111.35	
		180		5.04	4.50	7.38	93.60	
		80		0.96	0.16	15.97	69.15	
				29.29	33.07	107.62	848.76	Otr
Otrdiena								
I 15/2	7;9	150		11.84	5.06	17.11	159.76	
II 10	1;3;9	60		10.88	17.22	13.05	250.72	
II 26	1;7;9	50		1.61	3.94	3.90	57.90	
IV 4		170		3.52	0.18	26.04	119.84	
V 59		30		0.30	1.72	3.81	31.89	
	1;	17.5		1.62	0.21	10.02	55.34	
VI 16		200		0.86	1.51	38.75	172.06	
				30.63	29.84	112.68	847.51	Tre
Trešdiena								
II 44 /2	1;9	39/61		11.69	8.39	5.60	144.66	I
IV 78	7;9	150		4.34	6.96	25.65	182.63	
V 15/3		30		0.47	1.66	2.07	25.04	V 64
	1	44		2.46	0.48	24.29	111.35	
VI 12/2		150		0.81	0.20	27.76	114.59	
IV 27/1	1;3;7	80		10.97	9.67	29.70	250.36	
	7	15		0.45	3.00	0.47	31.20	
				31.19	30.36	115.54	859.83	Cetu
Ceturtdiena								
II 35/3	1;3;9	60		9.88	10.13	14.25	187.88	
IV 4		170		3.52	0.18	26.04	119.84	
II 20	1;7;	50		1.35	4.29	2.00	52.35	
V 73/3		30		0.27	1.70	2.71	27.20	
	1;	35		3.24	0.42	20.05	96.74	
	7			6.60	5.00	9.2	108.00	
IV 20/2	1;7	150		4.68	8.23	25.14	193.3	I
K 6		20		0.08	0.13	16.13	66.02	
				29.62	30.08	115.52	851.33	Pie
Piektdiena								
I 6	7;9	200		7.16	2.98	13.55	109.76	
IV 86/2	1	180		16.09	23.83	34.68	418.45	I
V 8/2		50		0.60	4.67	4.16	61.00	
	1	44		2.46	0.48	24.29	111.35	V
VI 21/2		180		0.45	0.27	23.40	97.85	
		100		0.40	0.8	9.80	48.0	V
				27.16	33.03	109.88	846.41	
alergēni 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to pro								
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti								
5-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.12-sēra dioks su								
				147.89	156.38	561.24	4253.84	S:
				29.58	31.276	112.25	850.77	

Sastādīja

I.Kupše