SIA ZĀLĪTES A

Edienkarte kompleksajām pusdienām.

no 26.septembra līdz 30.septembrim 2016

Raija Šēle
Medicīnas māsa

1.kl.-4.klase

		alergēni	svars gr		Uzturvielas, g			Enerģija
					Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	kcal
Pirmdiena								
I 11	*Svaigu kāpostu zupa*	*9;7*	150/4		4.83	4.96	10.22	105.23
II -11/2	*Maltā gaļa mērcē*	*1;7;9*	41/59		11.77	16.13	6.6	219.12
IV -2	*Vārīti griķi*		130		7.80	2.04	38.43	203.29
V 34/3	*Balto redīsu salāti ar eļļu*		50		0.54	5.60	4.93	72.40
	Baltmaize	*1*	20		1.53	0.58	10.83	54.56
VI 16	*Ābolu sulas dzēriens*		150		0.31	0.57	18.27	79.48
	Bumbieris (55.5bruto)		50		0.25	0.15	6.15	26.91
Otrdiena					**27.03**	**30.03**	**95.43**	**760.99**
I -1/2	*Skābeņu zupa*	*3;7;9*	150		5.19	3.40	9.62	90.26
II 34	*Bifšteks*	*1;3*	65		12.52	10.86	8.50	182.14
II 26/2	*Krējuma mērce ar garšsaknēm*	*1;7*	50		1.30	5.81	3.78	72.71
IV 4	*Vārīti kartupeļi*		170		3.52	0.18	26.04	119.84
V 67/2	*Burkānu-sēkliņu salāti*		50		2.01	8.10	7.23	109.76
	Saldskābmaize	*1;*	22		1.23	0.24	12.14	55.68
VI 20/2	*Zemeņu kompots*		200		0.50	0.00	20.83	85.11
Trešdiena					**26.27**	**28.59**	**88.14**	**715.5**
II 49	*Cūkgaļas sautējums*	*1;7;9*	31/99		12.45	8.13	17.56	193.48
	Krējums 20%	*7;*	15		0.45	3.00	0.47	31.20
V 1/2	*Biešu salāti ar eļļu*		50		0.64	7.37	3.78	83.99
	Saldskābmaize	*1;*	44		2.46	0.48	24.29	111.35
VI 17/3	*Plūmju kompots*		150		0.38	0.11	20.54	84.7
III 23/3	*Biezpiena masa ar rozīnēm*	*7;*	100		9.55	12.83	16.52	220.39
	Abols(bruto 68gr)		60		0.20	0.36	6.84	31.40
Ceturtdiena					**26.1**	**32.28**	**90.00**	**756.51**
IV 59/2	*Maltās gaļas risoto*	*9*	180		17.99	11.12	30.72	295.11
	Krējums 20%	*7;*	15		0.45	3.00	0.47	31.20
V -9/2	*Svaigu dārzeņu salāti 2*		50		0.72	2.37	3.95	39.98
	Saldskābmaize	*1;*	22		1.23	0.24	12.14	55.68
	Piens 2.5%(skolas)	*7;*	200		6.60	5.00	9.2	108.00
III 8/5	*Uzpūtenis dzērveņu*	*1;*	100		2.64	0.25	39.15	171.54
	Banāns(bruto 89.gr)		60		0.72	0.12	11.94	51.72
Piektdiena					**30.35**	**22.10**	**107.57**	**753.23**
I 26	*Ukrainas borščs*	*9;*	150/9		4.91	4.04	10.49	97.92
	Krējums 20%	*7;*	5		0.15	1.00	0.16	10.40
	Rupjmaize	*1;*	35		3.24	0.42	20.05	96.74
IV 33/3	*Rauga pankūkas ar ķirbi*	*1;7*	120		6.60	14.67	45.85	343.17
K 13/2	*Asorti ievārījumu*		20		0.14	0.10	12.14	50.17
	Piens 2.5%(skolas)	*7;*	200		6.60	5.00	9.2	108.00
					21.64	**25.23**	**97.89**	**706.40**
					131.42	138.23	479.03	3692.63
					26.28	**27.65**	**95.81**	**738.53**

alergēni 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to produkt
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti
8-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.12-sēra dioks sulf

Sastādīja I.Kupše