

Edienkarte kompleksajām pusdienām.

no 26.septembra līdz 30.septembrim

2016

5.kl.-9.klase

		alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
Pirmdiena							
I 11	Svaigu kāpostu zupa	9;7	200/5	7.32	7.18	18.84	140.03
II -11/2	Maltā gaļa mērcē	1;7;9	41/59	11.77	16.13	6.6	219.12
IV -2	Vārīti griķi		150	8.99	2.36	44.32	234.45
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	Abolu sulas dzēriens		200	0.42	0.76	24.37	106.03
	Bumbieris (55.5bruto)		50	0.25	0.15	6.15	26.91
				30.82	32.76	116.04	853.50
Otrdiena							
I -1/2	Skābeņu zupa	3;7;9	200	6.92	4.53	12.82	120.35
II 34	Bifšteks	1;3	65	12.52	10.86	8.50	182.14
II 26/2	Krējuma mērce ar garšsāknēm	1;7	60	1.83	8.13	5.30	101.76
IV 4	Vārīti kartupeļi		200	4.14	0.21	30.63	140.93
V 67/2	Burkānu-sēkliņu salāti		50	2.01	8.10	7.23	109.76
	Saldskābmaize	1;	44	2.46	0.48	24.29	111.35
VI 20/2	Zemeņu kompots		200	0.50	0.00	20.83	85.11
				30.38	32.31	109.60	851.4
Trešdiena							
II 49	Cūkgaļas sautējums	1;7;9	36/114	14.37	9.38	20.26	223.25
	Krējums 20%	7;	30	0.90	6.00	0.93	62.40
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		200	0.51	0.15	27.4	112.99
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
				28.63	36.57	100.02	845.77
Ceturtdiena							
IV 59/2	Maltās gaļas risoto	9	200	19.99	12.36	34.13	327.90
	Krējums 20%	7;	20	0.60	4.00	0.62	41.60
V -9/2	Svaigu dārzeņu salāti 2		50	0.72	2.37	3.95	39.98
	Saldskābmaize	1;	44	2.46	0.48	24.29	111.35
	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
				33.73	24.58	123.28	852.09
Piektdiena							
I 26	Ukrainas borščs	9;	200/12	6.54	5.38	13.00	130.63
	Krējums 20%	7;	5	0.15	1.00	0.16	10.40
	Saldskābmaize	1;	44	2.46	0.48	24.29	111.35
IV 33/3	Rauga pankūkas ar ķirbi	1;7	150	8.24	18.32	57.26	428.57
K 13/2	Asorti ievārījumu		20	0.14	0.10	12.14	50.17
	Piens 2.5%(skolas)	7;	220	7.26	5.50	10.12	118.80
				24.79	30.78	116.97	849.92
alergēni 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to produkti				148.35	157.00	565.91	4252.68
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti				29.67	31.40	113.18	850.54
8-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.12-sēra dioks sulf							

Sastādīja

I.Kupše