



## Ēdienkarte "3. nedēļa":

27. maijs - 31. maijs

Apstiprinu: \_\_\_\_\_

Olb.v. Tauki Ogļhidr Kcal

3. nedēļa		1. - 4. klase			
1169/2011:	1-pirmdiena				
	Vistas zupa ar dārzeņiem un rīsiem 200g	6,67	7,47	18,36	167,32
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
A1A3	Gulašs 90g	9,77	7,69	3,70	123,09
A1	Makaroni vārīti, spirālītes 130g	4,30	7,43	34,89	223,62
	Burkāni ar rutkiem un krējumu 100g	1,58	3,83	7,92	72,42
	Upeņu dzēriens 200g	0,32	0,08	24,52	100,08
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		25,13	31,80	103,14	799,30
1169/2011:	2-otrdiena				
A4	Kartupeļu zupa ar zivs fileju 200g	7,52	7,14	12,15	142,90
A1	Liellopa un cūkgaļas kotlete 60g	8,98	5,10	11,12	126,29
A1A7	Tomātu mērce 30g	0,50	5,71	1,51	59,42
A7	Rīsi, irdenie 120g	2,95	1,90	32,48	158,78
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu 100g	1,22	5,04	7,16	78,84
	Dzērveņu dzēriens 200g	0,04	0,04	26,00	104,52
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		23,28	26,48	103,70	746,23
1169/2011:	3-trešdiena				
	Borščs ar cūkgaļu 200g	7,32	3,11	10,03	97,33
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Dārzeņu sautējums ar gaļu 250g	16,94	10,86	36,77	312,57
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Marinēts gurķis 30g	0,24	0,03	0,72	4,11
A7	Kefirs 200g	6,20	4,00	8,20	93,60
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		33,60	27,06	69,94	657,67
1169/2011:	4-ceturtdiena				
	Soļanka mājas 200g	8,73	8,03	11,13	151,72
A7	Krējums 15g	0,42	3,75	0,47	37,29
	Cūkgaļas plovš 180g	13,19	9,78	42,83	312,08
	Kāpostu un tomātu salāti 100g	1,50	5,13	5,90	75,73
	Ābolu sulas dzēriens 200g	0,80	0,00	8,15	35,80
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		26,71	28,25	81,76	688,10
1169/2011:	5-piektdiena				
	Sakņu zupa ar gaļu 200g	3,76	5,16	16,61	127,94
A1A7	Vistas gaļa ar dārzeņiem un sarkano mērci 70g	7,63	6,33	3,70	102,29
	Kartupeļi vārīti 150g	3,08	3,07	27,72	150,82
A3	Bietes ar ķiplokiem un majonēzi 100g	1,87	6,80	11,59	114,98
A7	Jogurts 200g	4,00	5,00	8,20	93,80
A1	Rudzu maize 30g	2,07	1,56	13,29	75,48
		22,41	27,92	81,11	665,31

Klases	Olb.v.	Tauki	Ogļh.	Kcal	Ēdienreize
1.-4. klase	12-28	16-29	55-113	490-750	pusdienas
5.-9. klase	18-36	22-37	79-144	700-960	pusdienas
10.-12.klase	20-37	27-38	90-147	800-980	pusdienas

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ, ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA. Rakstā norādīti ALERGĒNI \*A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas; \*A 03- Olas un to produkti \*A 09- Selerijas un to produkti; \*A 04- Zivis un to produkti; \* \*A 07- Piens un tā produkti