

L. Jankovics
19.01.25. Skatīt

Pirmdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	
Zirņu zupa ar gaļu	200	6,7	6,5	22,63	169,89	250	8,4	11,1	30,17	226,52	
Makaroni ar malto gaļu	150	10,24	9,98	34,12	307,71	200	13,65	13,31	45,49	410,28	A01,07,09
Svaigu burkānu-kāpostu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	100	1,00	4,58	6,08	72,25	
Vinogu dzēriens	150	0,80	0,00	11,10	50,64	200	1,06	0,00	13,20	67,52	
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:	20,61	18,69	108,74	671,91		Kopā	26,87	29,39	124,66	912,24	
Otrdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Slinkie kāpostu tīteņi, krējums	150/20	9,23	13,32	30,5	298,63	200/20	13,2	20,42	40,66	398,17	A07,09
Kukurūzas-ķirbju biezputra	150	5,25	1,25	32,2	101,52	150	5,25	1,25	32,2	101,52	A07
Marinēts gurķis	50	0,80	2,50	5,34	59,97	150	2,40	7,50	16,02	179,91	A09
Vinogu-upeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	34,2	150	0,2	0,0	11,3	34,2	
Kviešu maize	40	3,60	1,28	19,60	105,60	40	3,60	1,28	19,60	105,60	A01
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	27,07	24,60	110,93	737,42		Kopā	32,64	36,70	131,77	956,90	
Trešdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Soļanka	150	6,0	7,5	7,00	186,96	200	8,0	10,0	9,33	249,28	A07
Vārīti risi	150	3,43	0,51	41,14	168,96	150	3,43	0,51	41,14	168,96	
Vista karija mērcē	50/50	7,63	5,12	4,1	101,32	50/50	9,63	5,12	4,1	101,32	A07
Burkānu salāti korejiešu gaumē	50	0,43	2,29	2,77	34,01	100	0,86	5,58	5,54	72,02	
Vinogu-upeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Kopā:	27,54	21,97	92,04	737,97		Kopā	32,59	27,86	101,72	859,97	
Ceturtdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Kartupeļu biezputra	150	2,05	5,1	17,88	131,25	200	2,88	7,14	25,03	193,85	A07
Cūkgaļas cisiņi 70%	70	8,4	7,05	1,5	139,95	70	8,4	7,05	1,5	139,95	
Biešu salāti ar ķiploku	50	0,87	3,40	4,00	54,00	100	1,74	6,80	8,00	108,00	A07
Biezpiena plācenīši, ievārījums	55/15	3,33	6,69	22,41	166,75	55/15	3,33	6,69	22,41	166,75	
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Vinogu-upeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	150	0,2	0,0	11,3	44,2	
Kviešu maize	40	3,60	1,28	19,60	105,60	40	3,60	1,28	19,60	105,60	A01
Kopā:	18,74	23,52	88,08	690,77		Kopā	20,44	28,96	99,23	807,37	
Piektdiena	1.-4. klasēm					5.-12.klases					Alerģēni
Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla	Daudz.g r.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	kcla		
Piena zupa ar rīsiem	150	3	4,5	13,5	103,5	200	4	6	18	138	A07
Vārīti griķi	150	5,69	6,15	34,52	175,63	150	5,69	6,15	34,52	175,63	A01
Cūkgaļas strogonovs	50/50	7,72	11,32	5,81	141,32	50/50	7,72	11,32	5,81	141,32	A01,07,09
Skābu kāpostu salāti	50	0,90	0,10	4,30	18,00	100	1,80	0,20	8,60	36,00	
Vinogu-upeņu dzēriens	150	0,2	0,0	11,3	44,2	200	0,3	0,0	15,1	58,9	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	30	1,86	0,30	13,74	65,00	A01
Piens	250	8,00	6,25	12,00	137,50	250	8,00	6,25	12,00	137,50	A07
Ābols	100	0,30	0,00	11,40	49,00	100	0,30	0,00	11,40	49,00	
Kopā:	27,66	28,62	106,56	734,17		Kopā	29,63	30,22	119,14	801,38	

Sastādīja : Raimond Bērziņš

Ēdienkarte var tikt mainīta pamatotu iemeslu dēļ, par ko tiek izdarīti labojumi dienas sākumā.