

Ēdienkarte
16-20.SEPTEMBRIS.

PIRMDIENA	1.-4. klasei EUR 1.73					5.-12. klasei EUR 2.00				
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kal.	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kal.
Vistas zupa ar risiem	150	3.7	3.15	9.04	73.71	200	5.18	4.42	12.65	103.36
Makaroni,vār.gaiņas bumbiņa	100/50	15.03	16.74	31.96	329.78	150/50/50*	24.05	2.2	46.73	564.11
Dārzenu salāti,augļi	50/75	1.27	2.32	13.63	50.44	100/75	1.78	4.64	23.81	85.13
Augļu dzēriens	200	0.35		16	66.92	250	0.44		20	83.65
Rudzu maize	30	1.88	0.05	13.47	66	40	2.51	0.69	17.96	88
kopā:		22.23	22.26	84.1	586.85		33.96	31.75	121.15	924.25
OTRDIENA	1.-4. klasei EUR 1.73					5.-12. klasei EUR 2.00				
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kal.	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kal.
Vār.kartupeli,befstrogonovi	100/50/50	16.79	15.07	24.36	283.13	200/50/50	19.23	22.64	36.88	425
Kāpostu-burkānu sal.	50	0.71	1.91	15.75	29.67	100	1.42	3.82	31.5	59.34
Augļi vai sv.dārzeni	100	0.4		9	40	100	0.4		9	40
Biezp.sacepums,augļu ķīselis	50/50	9.55	1.64	33.05	106.71	70/100	13.84	2.37	51.33	269.14
Augļu dzēriens	150	0.19		11.29	47.22	150	0.19		11.29	47.22
kopā:		27.64	18.62	93.45	506.73		35.08	28.83	140	840.7
TRESDIENA	1.-4. klasei EUR 1.73					5.-12. klasei EUR 2.00				
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kal.	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kal.
Frikadellu zupa	130/20	5.83	3.3	5.52	77.46	180/20	8.74	4.95	8.28	116.18
Plovs	150	7.2	11.67	26.33	282.87	200	9.6	15.56	35.1	377.16
Dārzenu salāti,redīsi	30/75	1.27	2.32	13.63	50.44	100/75	1.78	4.64	23.81	85.13
Augļu dzēriens	150	0.19		11.29	47.22	150	0.19		11.29	47.22
Rudzu maize	30	1.88	0.05	13.47	66	40	2.51	0.69	17.96	88
kopā:		16.37	17.34	70.24	523.99		22.82	25.84	96.44	713.69
CETURTDIENA	1.-4. klasei EUR 1.73					5.-12. klasei EUR 2.00				
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kal.	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kal.
Vār.kart.,zivs kotlete,mērce	100/50/50	13.16	14.18	36.96	294.35	150/50/50	13.77	15.71	42.33	333.72
Burkānu salāti ar sēklīnām	50	0.43	2.29	2.77	34.01	100	0.85	4.58	5.53	68.02
Augļi vai sv.dārzeni	100	0.4		9	40	100	0.4		9	40
Šokol. krēms,piena ķīselis	50/50	2.61	12.37	13.04	216.06	50/100	5.07	16.65	19.55	280.96
Augļu dzēriens	200	0.35		16	66.92	250	0.44		20	83.65
kopā:		16.95	28.84	77.77	651.34		20.53	36.94	96.41	806.35
PIEKTDIENA	1.-4. klasei EUR 1.73					5.-12. klasei EUR 2.00				
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kal.	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kal.
Kirbju zupa ar turku zirņiem	100	0.99	0.7	4.43	30.15	250	2.47	1.76	11.07	75.38
Griķi,c/g kotlete,mērce	100/50/50	15.69	17.98	13.18	421.89	200/60/50	20.32	23	63.1	545.09
Biešu sal ar krēj.,sv.dārzeni	50/100	1.52	1.43	9.29	40.71	100/100	2.13	3.85	11.82	66.42
Augļu dzēriens	150	0.19		11.29	47.22	150	0.19		11.29	47.22
Rudzu maize	30	1.88	0.05	13.47	66	40	2.51	0.69	17.96	88
kopā:		20.27	20.16	51.66	605.97		27.62	29.3	115.24	822.11

Alerģēnu noerāde: PIRMDIENA olas, kviešu milti, rudzu milti.
OTRDIENA olas, kviešu milti, rudzu milti, piens.
TRESDIENA olas, kviešu milti, rudzu milti, piens.
CETURTDIENA zivis, olas, kviešu milti, rudzu milti, piens.
PIEKTDIENA kviešu milti, rudzu milti, piens

*ēdienkartē iekļauta mērce

Sastādīja: *g. Vasnava*
6. vidusskolas
medicīnas māsa
Vera Savina
Ident. Nr. 55660029779