

Ēdienkarte
9-13.SEPTEMBRIS.

2019.Gads.

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.
Skābenu zupa ar oliu	130/20	4.39	3.66	9.98	94.58	230/20	8.07	6.73	18.34	173.82
Risoto ar ceptu vistu	100/50	12.28	10.34	16.3	238.14	200/70	18.33	15.51	31.23	414.52
Biešu salāti,sv.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:		20.17	16.37	69.38	516.08		31.13	27.57	111.34	845.12
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.kartupeļi,cepta zivs	100/50	6.96	5.13	16.45	145.72	250/60	9.56	10.03	36.28	285.86
Kāp.-burkānu sal.	50	0.71	1.91	15.75	29.67	100	1.42	3.82	31.5	59.34
Sv.dārzeni	100	0.4		9	40	100	0.4		9	40
Biezpiena krēms ar augļu ķīseli	50/50	4.82	8.38	12.14	147.72	100/50	9.57	14.75	17.85	267
Piens	250	7.5	6.25	11.75	130	250	7.5	6.25	11.75	130
Augļu dzēriens	150	0.19		11.29	47.22	150	0.19		11.29	47.22
kopā:		20.58	21.67	76.38	540.33		28.64	34.85	117.67	829.42
TREŠDIENA	1.-4. klasei EUR 1.73					5.-12. klasei EUR 2.00				
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kal.	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhi.	Kal.
Solanka	100	6.1	10.23	3.21	177.18	150	11.67	17.32	10.43	299.85
Sakņu sautējums ar galu	200	10.13	11.4	34.16	210.76	200	10.13	11.4	34.16	210.76
Dārzeni salāti,sv.augļi	50/75	1.8		15.81	27.47	100/75	2.01		19.14	42.19
Piens	250	7.5	6.25	11.75	130	250	7.5	6.25	11.75	130
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		27.6	27.93	89.69	658.63		34.01	35.66	104.73	818.02
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.
Kart.biezp.,cīsiņš	100/50	10.44	12.07	12.71	197.88	250/100	18.6	23.93	33.69	441.69
Burkānu salāti ar sēklīnām	50	0.43	2.29	2.77	34.01	100	0.85	4.58	5.53	68.02
Sv.augļi	100	0.4		9	40	100	0.4		9	40
Rīsu krēms ar augļu ķīseli	50/50	0.47	8.39	22.68	177.12	50/50	0.47	8.39	22.68	177.12
Augļu dzēriens	200	0.35		16	66.92	250	0.44		20	83.65
kopā:		12.09	22.75	63.16	515.93		20.76	36.9	90.9	810.48
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.
Pukukāpostu zupa	150	1.7	2.09	3.55	41.25	250	2.9	3.56	6.04	70.13
Griķi ar maltās galas mērci	100/50/50	15.14	17.23	41.8	401.86	250/50/50	20.28	18.54	77.23	540.72
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
Piens	250	7.5	6.25	11.75	130	250	7.5	6.25	11.75	130
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		27.93	27.05	91.15	727.04		35.51	32.89	136.09	942.49

Alerģēnu norāde:

PIRMDIENA olas, kviešu milti, rudzu milti.
 OTRDIENA zivis, olas, kviešu milti, rudzu milti, piens.
 TREŠDIENA olas, kviešu milti, rudzu milti, piens.
 CETURTDIENA kviešu milti, rudzu milti, piens
 PIEKTDIENA kviešu milti, rudzu milti, piens

Sastādīja:

V. Savina
 6. vidusskolas
 medicīnas māsa
 Vera Savina
 Ident. Nr. 53660029719