

SIA "DAGA"

LV41203002556

Ventspils 6.vidusskola

Vasaras radošās darbnīcas

Ēdienkarte

02.06.2022-10.06.2022

02.06.22	daudzums	olbaltumv.	tauki	ogļhidrāti	kcl	alergēni
c/g plovš	250	12	19,45	43,88	471,45	A09
sezonas dārzeņu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	A09
Augļu-ogu dzēriens	200	0,45	0	13,59	61,5	
maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A01
kopā:		15,02	21,66	86,96	627,62	
03.06.22	daudzums	olbaltumv.	tauki	ogļhidrāti	kcl	alergēni
vārīti kartupeļi	200	1,96	6,32	26,92	180	A01,07
c/g gulašs	50/50	14,59	15,16	6,35	139,32	A01,07,09
sezonas dārzeņu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	A09
Augļu-ogu dzēriens	200	0,45	0	13,59	61,5	
maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A01
kopā:		19,57	23,69	76,35	475,49	
06.06.22	daudzums	olbaltumv.	tauki	ogļhidrāti	kcl	alergēni
vārīti kartupeļi	150	1,4	4,51	19,23	129	A01,07
baltā mērce	75	4,76	4,94	2,96	77	A01,07,09
c/g kotlete	60	8,8	25,55	10,67	331,25	A01,03,07,09
sezonas dārzeņu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	A09
Augļu-ogu dzēriens	200	0,45	0	13,59	61,5	
maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A01
kopā:		17,98	37,21	75,94	693,42	
07.06.22	daudzums	olbaltumv.	tauki	ogļhidrāti	kcl	alergēni
vārīti rīsi	200	4,8	0,72	57,6	264	
vista saldskābā mērcē	50/50	10,84	11,26	4,58	114,56	A01,07,09
sezonas dārzeņu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	A09
Augļu-ogu dzēriens	200	0,45	0	13,59	61,5	
maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A01
kopā:		18,66	14,19	105,26	534,73	
08.06.22	daudzums	olbaltumv.	tauki	ogļhidrāti	kcl	alergēni
makaroni "Jūrnieku"gaumē	250	13,39	11,58	57,69	402,39	A01,07,09
dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,49	4,47	2,77	53,84	A07
Augļu-ogu dzēriens	200	0,24	0	13,59	61,5	
maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A01
kopā:		15,98	16,35	87,79	582,73	
09.06.22	daudzums	olbaltumv.	tauki	ogļhidrāti	kcl	alergēni
vārīti kartupeļi	200	1,96	6,32	26,92	180	A01,07
c/g gulašs	50/50	14,59	11,16	6,35	139,32	A01,07,09
sezonas dārzeņu salāti	50	0,71	1,91	15,75	29,67	A09
Augļu-ogu dzēriens	200	0,45	0	13,59	61,5	
maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A01
kopā:		19,57	19,69	76,35	475,49	
10.06.22	daudzums	olbaltumv.	tauki	ogļhidrāti	kcl	alergēni
vārīti rīsi	200	4,8	0,72	57,6	264	
baltā piena mērce	75	4,76	4,94	2,96	77	A01,07,09
c/g tefteli	60	12,71	13,88	0,55	183,4	A01,03,07
dārzeņu salāti ar krējumu	50	0,49	4,47	2,77	53,84	A07
Augļu-ogu dzēriens	200	0,45	0	13,59	61,5	
maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A01
kopā:		25,07	24,31	91,21	704,74	

Raimonds Bērziņš