

ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm

Pirmdiena 28.10.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Biešu zupa ar krējumu		150/5	1.80	3.60	10.60	82.30	A07.
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		250	17.00	14.80	46.70	389.10	A01.
Svaigu kāpostu-gurķu salāti		100	1.20	4.20	5.10	63.10	
Ūdens ar citronu		200	0.14	0.12	0.64	7.20	
Rudzu maize		30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		22	23.02	76.78	76.78	606.7	
Otrdiena 29.10.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Frikadeļu zupa ar krējumu		250/10	12.30	17.80	8.30	244.20	A07.A03
Abavas sniegs ar ķīseli		70/90	4	6.90	23	187	A01,A07
Rudzu maize		30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Skolas auglis		100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Kopā:		18.36	25.1	56.84	56.84	545.2	
Trešdiena 30.10.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Harčo ar krējumu		150/5	3.20	4.40	11	102	A07
Vistas kotlete		60	9.90	11.20	2.40	158.70	A1,A3,A07
Kartupeļi		170	3.40	0.20	25.20	119	
Krējuma-burkānu mērce		50	0.70	5.80	3.80	71.60	A01,A07
Biešu –ābolu salāti ar eļļu		100	1.10	4.10	12.00	89.80	
Ūdens ar apelsīnu		200	0.20	0.0	1.66	8.44	
Rudzu maize		30	1.86	0.3	13.74	65	A01.
Kopā:		20.36	26	69.8	69.8	614.54	
Ceturtdiena 31.10.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Tvaicētu rīsu plov ar gaļu		200	13.30	11.30	31.40	281.30	
Marinēts gurķis		100	0.50	0.20	2.20	51	
Biezais zemeņu ķīselis ar putukrējumu		70/15	1	5.30	11.20	93.40	A07
Rudzu maize		30	1.86	0.3	13.8	65	A01
Karkādes dzēriens		200	0.	0.0	7.50	31.30	
Skolas auglis		100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Kopā:		16.86	17.2	77.9	77.9	571	
Piektdiena 01.11.2024		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Dārzeņu zupa ar nūdelēm		150	2.30	6	12	115	A01
Maltās gaļas mērce		100	8.7	13.5	16.20	206.20	A01,A07
Kartupeļu biezenis		170	3.50	0.40	24.20	117.20	A07
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un tomātu		100	1.00	3.20	2.80	46.40	
Sulas dzēriens		200	0.14	0	11.23	48.8	
Rudzu maize		30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Skolas auglis		100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Kopā:		17.7	23.5	91.97	91.97	647.6	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

Ēdienkartē 2x nedēļā iekļauts "skolas piens" 2x 200ml