

# Ēdienkarte kompleksajām pusdienām.

no 21.novembra līdz 24.novembrim

Otrdiena		alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
				Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
I-16/2	Rasoļņiks	9	150	3,16	2,64	13,95	92,42
IV 14	Krējums 20%	7;	3	0,09	0,60	0,09	6,24
	Makaroni ar malto gaļu	1;9	150	12,86	14,47	31,48	307,62
V 15/6	Svaigu kāpostu salāti ar zaļ.		50	0,97	2,78	4,32	46,16
	Saldskābmaize	1	19	1,48	0,44	10,39	53,32
VI 16	Ābolu sulas dzēriens		150	0,64	1,13	29,05	128,98
<b>Trešdiena</b>				<b>19,20</b>	<b>22,06</b>	<b>89,28</b>	<b>634,74</b>
I 2/2	Soļanka	9	159/21	9,33	7,11	11,03	144,86
	Krējums 20%	7	5	0,15	1,00	0,16	10,40
III 47	Rupjmaize "Druvienas"	1	19	1,41	0,25	10,84	53,49
	Mannā brīnums	1;7	120	3,38	13,26	20,36	214,27
III 26	Ķīselis sarkano jāņogu(šķ)		150	0,40	0,43	27,85	115,42
	Banāns(bruto 89.gr)		60	0,72	0,12	11,94	51,72
	Piens Rasēns 2% (skolas)	7	200				
	Ābols (skolas auglis)		100				
<b>Ceturtdiena</b>				<b>15,39</b>	<b>22,17</b>	<b>82,18</b>	<b>590,16</b>
II 12	Tefteļi tvaikoti	1;	60	11,21	9,19	10,59	170,16
II 20	Krējuma-tomātu mērce		30	0,81	2,57	1,20	31,41
IV 4	Vārīti kartupeļi		150	3,10	0,16	22,97	105,65
V 8/2	Burkānu salāti ar eļļu		50	0,60	4,67	4,16	61,00
	Saldskābmaize	1;	19	1,48	0,44	10,39	53,32
III 6/2	Šokolādes pudiņš	7;	100	3,10	6,68	19,13	148,96
	Piens Rasēns 2% (skolas)	7	200	8,25	6,25	11,5	135,00
	Ābols (skolas auglis)		100				
<b>piektdiena</b>				<b>28,55</b>	<b>29,96</b>	<b>79,94</b>	<b>705,50</b>
I 5	Skābu kāpostu borčš	7;9	150	4,71	2,48	10,16	81,91
	Krējums 20%	7	5	0,15	1,00	0,16	10,40
II 39/2	Ar dārzeņiem sautēta vista		124/26	11,26	9,84	18,30	280,94
V 33/1	Vitamīnu salāti		50	0,58	3,71	1,84	43,09
	Saldskābmaize	1;	19	1,48	0,44	10,39	53,32
VI 26	Dzērveņu kompots		150	0,17	0,24	20,41	81,12
	Piens Rasēns 2% (skolas)	7	200				
				<b>18,35</b>	<b>17,71</b>	<b>61,26</b>	<b>550,78</b>
				<b>0,00</b>	<b>0,00</b>	<b>0</b>	<b>0,00</b>
alergē 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to produkt				81,49	91,90	312,66	2481,18
4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti				<b>40,75</b>	<b>45,95</b>	<b>156,33</b>	<b>1240,59</b>
8-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.12-sēra di							