

# 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;       | 10       | 0,30           | 2,00          | 0,31          | 20,80          |
|                  | Makaroni ar malto gaļu        | 1;9      | 160      | 13,72          | 15,44         | 33,58         | 328,13         |
| V 15/6           | Svaigu kāpostu salāti ar zaļ. |          | 50       | 0,97           | 2,78          | 4,32          | 46,16          |
|                  | Rupjmaize "Druvienas"         | 1        | 38       | 2,83           | 0,50          | 21,67         | 106,98         |
| VI 16            | Ābolu sulas dzēriens          |          | 180      | 0,77           | 1,36          | 34,85         | 154,73         |
|                  |                               |          |          |                |               |               |                |
| <b>Trešdiena</b> |                               |          |          | <b>21,75</b>   | <b>24,72</b>  | <b>108,68</b> | <b>749,22</b>  |
| I 2/2            | Soļanka                       | 9        | 177/23   | 10,61          | 8,02          | 12,20         | 162,72         |
|                  | Krējums 20%                   | 7        | 10       | 0,30           | 2,00          | 0,31          | 20,80          |
| III 47           | Rupjmaize "Druvienas"         | 1        | 38       | 2,83           | 0,50          | 21,67         | 106,98         |
|                  | Mannā brīnums                 | 1;7      | 135      | 3,80           | 14,92         | 22,91         | 241,05         |
| III 26           | Ķīselis sarkano jāņogu(šķ)    |          | 200      | 0,53           | 0,57          | 37,13         | 153,89         |
|                  | Banāns(bruto 89.gr)           |          | 60       | 0,72           | 0,12          | 11,94         | 51,72          |
| ceturdiena       | Piens Rasēns 2% (skolas)      | 7        | 200      |                |               |               |                |
|                  | Ābols (skolas auglis)         |          | 100      |                |               |               |                |
|                  |                               |          |          | <b>18,79</b>   | <b>26,13</b>  | <b>106,16</b> | <b>737,16</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          |
| III 6/2          | Saldskābmaize                 | 1        | 38       | 2,92           | 0,87          | 20,52         | 105,30         |
|                  | Šokolādes pudiņš              | 7;       | 100      | 3,10           | 6,68          | 19,13         | 148,96         |
| piektdiena       | Piens Rasēns 2% (skolas)      | 7        | 200      | 8,25           | 6,25          | 11,5          | 135,00         |
|                  | Ābols (skolas auglis)         |          | 100      |                |               |               |                |
|                  |                               |          |          | <b>29,99</b>   | <b>30,39</b>  | <b>90,07</b>  | <b>757,48</b>  |
| I 5              | Skābu kāpostu borčš           | 7;9      | 200      | 6,28           | 3,31          | 13,55         | 109,21         |
|                  | Krējums 20%                   | 7        | 20       | 0,60           | 4,00          | 0,62          | 41,60          |
| II 39/2          | Ar dārzeņiem sautēta vista    |          | 140/30   | 12,76          | 11,15         | 20,74         | 318,40         |
| 33/1             | Vitamīnu salāti               |          | 50       | 0,58           | 3,71          | 1,84          | 43,09          |
|                  | Saldskābmaize                 | 1        | 38       | 2,92           | 0,87          | 20,52         | 105,30         |
| VI 26            | Dzērveņu kompots              |          | 200      | 0,22           | 0,32          | 27,22         | 108,16         |
|                  | Piens Rasēns 2% (skolas)      | 7        | 200      |                |               |               |                |
|                  |                               |          |          | <b>23,36</b>   | <b>23,36</b>  | <b>84,49</b>  | <b>725,76</b>  |
|                  |                               |          |          | <b>0</b>       | <b>0,00</b>   | <b>0</b>      | <b>0,00</b>    |
|                  |                               |          |          | <b>93,89</b>   | <b>104,60</b> | <b>389,40</b> | <b>2969,62</b> |
|                  |                               |          |          | <b>46,95</b>   | <b>52,30</b>  | <b>194,70</b> | <b>1484,81</b> |

alergēni

4-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti

8-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.12-sēra dio

Sagatavoja

I.Kupše