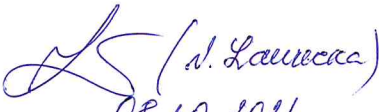


**ĒDIENKARTE 1. - 4. klasēm**

<b>Pirmdiena 11.10.2021</b>	<b>Daudz.gr.</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhidr.</b>	<b>Kalorijas</b>	<b>ALERĢĒNI</b>
Piena zupa ar makaroniem	200	6.8	3.2	29.40	159.40	A01..A07
Tvaicētu rīsu plovš ar gaļu	200	17.39	12.43	30.95	304.92	
Biešu salāti ar krējumu	70	1.4	3.44	9.3	75.9	A07
Sulas dzēriens	200	0.45	0	12.68	57.5	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Kopā:		<b>27.9</b>	<b>19.37</b>	<b>96.07</b>	<b>662.72</b>	
<b>Otrdiena 12.10.2021</b>	<b>Daudz.gr.</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhi.</b>	<b>Kalorijas</b>	<b>ALERĢĒNI</b>
Vārīti kartupeļi ar krējuma mērci un krāsni ceptu viltoto zaķi	170/50/70	13.9	15.5	23.7	334	A01.A07.A03
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un tomātu	70	0.8	2.1	4.3	40.3	
Dzērveņu 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	
Skolas piens	200	6.0	4.0	9.0	96	A07
Kopā:		<b>22.90</b>	<b>22</b>	<b>73.77</b>	<b>633.1</b>	
<b>Trešdiena 13.10.2021</b>	<b>Daudz.gr.</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhi.</b>	<b>Kalorijas</b>	<b>ALERĢĒNI</b>
Bērnu soļanka ar gaļu un krējumu	200/10	11.00	15.70	10.30	251.8	A07
Rauga pankūkas ar ievārtījumu	100/10	6.1	7.70	38.10	263.90	A01,A03,A07
Skolas piens	200	6.0	4.0	9.0	96	A07
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Kopā:		<b>25.16</b>	<b>27.8</b>	<b>82.94</b>	<b>725.7</b>	
<b>Ceturtdiena 14.10.2021</b>	<b>Daudz.gr.</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhi.</b>	<b>Kalorijas</b>	<b>ALERĢĒNI</b>
Kartupeļu biežputra/ krāsni cepta vistas kotlete/krējuma mērce ar burkāniem	170/70/50	19.10	16.79	39.85	335.40	A01.A03. A07
Vitamīnu salāti	70	0.91	3.5	4.27	70	A09
Karkādes dzēriens	200	0.19	0	10.87	49.2	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00	
Kopā:		<b>22.26</b>	<b>20.69</b>	<b>80.53</b>	<b>568.6</b>	
<b>Piektdiena 15.10.2021</b>	<b>Daudz.gr.</b>	<b>Olbalt.</b>	<b>Tauki</b>	<b>Ogļhi.</b>	<b>Kalorijas</b>	<b>ALERĢĒNI</b>
Makaroni ar gaļu	200	18.02	14.82	43.17	324	A01
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01
Burkānu salāti ar krējumu	70	1.05	3.5	4.76	55.52	A07
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8	
Skolas piens	200	6.0	4.0	9.0	96	A07
Kopā:		<b>27.07</b>	<b>22.62</b>	<b>81.9</b>	<b>589.32</b>	

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

  
08.10.2021.