

ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm

SIA "Saltums
Kandava"

Pirmdiena 11.10.2021		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Piena zupa ar makaroniem	200	6.8	3.2	29.40	159.40	A01.A07	
Tvaicētu rīsu plovš ar gaļu	250	21.11	15.54	36.68	381.15		
Biešu salāti ar krējumu	100	2.0	4.91	13.2	108.42		
Sulas dzēriens	200	0.45	0	12.68	57.5		
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Kopā:		32.22	23.95	105.7	771.47		
Otrdiena 12.10.2021		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Vārīti kartupeļi ar krējuma mērci un krāsni ceptu viltoto zaķi	200/50/90	16.2	17.3	39.0	407	A01.A07.A03	
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un tomātu	100	1.15	3.04	6.15	58		
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:		25.55	24.74	90.92	723.8		
Trešdiena 13.10.2021		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Bēnu soļanka ar gaļu un krējumu	250/10	13.61	19.40	12.79	312		
Rauga pankūkas ar ievārījumu	100/10	6.1	7.70	38.10	263.90	A01,A03,A07	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Skolas piens	200	6.0	4.0	9.0	96	A07	
Skolas auglis	100	0.20	0.10	11.80	49.00		
Kopā:		27.77	31.5	85.43	785.9		
Ceturtdiena 14.10.2021		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Kartupeļu biežputra/ krāsni cepta vistas kotlete/krējuma mērce ar burkāniem	200/80/50	22.73	19.84	44.21	436.50	A01.A03. A04	
Vitamīnu salāti	100	1.3	5	6.10	101	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:		26.28	25.24	86.72	700.7		
Piektdiena 15.10.2021		<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Makaroni ar gaļu	250	22.52	18.52	53.96	415.8	A01	
Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65	A01	
Burkānu salāti ar krējumu	100	1.51	5	6.8	79.32	A07	
Dzērveņu dzēriens	200	0.14	0	11.23	48.8		
Skolas piens	200	6.0	4.0	9.0	96	A07	
Kopā:		32.03	27.82	94.73	704.92		

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas

L. Laureca
08.10.2021.