SIA ZALITES A

Saskaņots:

Ēdienkarte kompleksajām pusdienām. **5.kl.-9.klases**

no 2.septembra līdz 6.septembrim

Pirmdiena		alergēni	svars gr		Uzturvielas, g Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	Enerģija kcal
I 25/2								
IV 14								
V 15/7								
Otrdiena								
I 10	*Svaigu kāpostu borčš*	*9*	150/6		5.15	7.33	13.46	140.84
	Krējums 20%	*7;*	10		0.30	2.00	0.31	20.80
II 10	*Kotlete -cūkas gaļas*	*1;3;9*	60		10.13	11.72	7.07	174.31
IV 4	*Vārīti kartupeļi*		150		3.10	0.16	22.97	105.65
II 26/2	*Krējuma mērce ar garšsaknēm*	*7;9*	30		0.78	3.48	2.27	43.63
V 33/1	*Vitamīnu salāti*		50		0.58	3.71	1.84	43.09
	Rupjmaize 'Druvienas"	*1*	38		2.83	0.50	21.67	106.98
VI 19/2	*Upeņu dzēriens*		200		0.39	0.06	21.8	89.29
	Ābols (bruto 114.gr)		100		0.34	0.60	11.38	52.28
Trešdiena					**23.60**	**29.56**	**102.77**	**776.87**
II 49	*Cūkgaļas sautējums*		36/114		14.37	9.38	20.26	223.25
	Krējums 20%	*7;*	15		0.45	3.00	0.47	31.20
	Marinēts gurķis		15		0.14	0.03	0.53	2.94
	Saldskābmaize	*1*	38		2.92	0.87	20.52	105.30
	Biezpiena krēms	*7;*	100		11.13	11.42	12.17	196.14
III 10/1	*Ķīselis ābolu(šķ)*		130		0.35	0.23	22.90	94.17
VI 49	*Citronu ūdens*		200		0.07	0.01	0.24	1.33
	Nektarīns(bruto 114.gr)		100		0.34	0.60	11.40	52.34
Ceturtdiena					**29.77**	**25.54**	**88.49**	**706.67**
II 12	*Tefteļi tvaikoti*	*1;*	60		11.21	9.19	10.59	170.16
II 27	*Piena mērce*	*1;7;9*	60		1.74	3.78	5.88	64.42
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*	38		2.92	0.87	20.52	105.30
III 6/2	*Šokolādes pudiņš*	*7;*	100		3.10	6.68	19.13	148.96
	Piens 2.5%	*7*	150		4.95	3.75	6.90	81.00
Piektdiena					**27.62**	**29.1**	**90.15**	**736.49**
I 2/2	*Soļanka*	*9*	159/21		9.33	7.11	11.03	144.86
	Krējums 20%	*7*	20		0.60	4.00	0.62	41.60
IV 20/2	*Mannā biezputra*	*1;7*	200		6.24	10.98	33.54	257.86
K 6	*Ābolu ievārījumu*		20		0.08	0.13	16.13	66.02
VI 16	*Ābolu sulas dzēriens*		180		0.77	1.36	34.85	154.73
	Rupjmaize 'Druvienas"		19		1.41	0.25	10.84	53.49
					18.43	**23.83**	**107.01**	**718.56**
					126.67	137.89	467.53	3657.11
					25.33	**27.58**	**93.51**	**731.42**

alerg 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to produkt
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.

Sastādīja I.KUPŠE