

Ēdienkarte kompleksajām pusdienām.

19.11.20 u.p.m. *Olpele* 5.kl.-9.klases

no 23.novembra līdz 27.novembrim

2020

Pirmdiena	alergēni	svars gr	Uzturvielas, g			Energija kcal
			Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	
IV 14		200	17.15	19.29	41.97	410.16
V 67/2		50	1.57	5.70	4.53	75.71
		38	2.83	0.50	21.67	106.98
VI 17/3		200	0.70	0.20	30.46	126.50
			22.25	25.69	98.63	719.35
Otrdiena						
II 10		60	10.13	11.72	7.07	174.31
IV 4		220	4.55	0.23	33.69	155.03
II 26/2		50	1.30	6.81	3.78	79.71
V 33/1		50	0.58	3.71	1.84	43.09
		38	2.83	0.50	21.67	106.98
VI 16		180	0.77	1.36	34.85	154.73
		250				
		100				
			20.16	24.33	102.9	713.85
Trešdiena						
II 39/2		166/34	15.02	13.12	24.40	374.59
		25	0.75	5.00	0.77	52.00
V 73/2		50	0.60	4.67	4.16	61.00
		38	2.83	0.50	21.67	106.98
VI 23		200	0.44	0.17	29.08	118.77
		250				
		100				
			19.64	23.46	80.08	713.34
Ceturtdiena						
II 7		41/59	11.82	16.73	6.57	224.71
IV -2		150	9.00	2.36	44.32	234.45
V 15/7		50	0.71	2.79	3.28	57.75
		38	2.92	0.87	20.52	105.30
VI 10/2		200	0.27	0.48	25.09	105.75
		250				
			24.72	23.23	99.78	727.96
Piektdiena						
I 2/2		177/23	10.61	8.02	12.2	162.72
		20	0.60	4.00	0.62	41.60
IV 20/2		200	6.24	10.98	33.54	257.86
K 6		25	0.10	0.16	20.16	82.53
VI 7		200	3.82	4.63	14.72	115.70
		19	1.41	0.25	10.84	53.49
		100				
			22.78	28.04	92.08	713.90
			109.55	124.75	473.47	3588.40
			21.91	24.95	94.69	717.68

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

