

ĒDIENKARŠU KOPSAVILKUMS

1. - 4. klasei

Alerģeni	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	Olbaltumv, Tauki, Oglidrāti, Kcal
09.03.2020			
A01	Vistas-nūdeļu zupa	200	
A01	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	200	
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	
A01	Maize	20	
	Dzēriens	200	
			Kopā dienā 26,8 26,2 81,4 651
10.03.2020			
A01,A07	Cūkgaļa saldskābā mērcē	50/90	
	Griķi	130	
A07	Kāpostu salāti ar redīsiem	100	
A07	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	70/100	
	Dzēriens	200	
			Kopā dienā ; 20,4 17,7 88,7 611
11.03.2020			
A03	C/g kotlete	70	
A07	Kartupeļu biezenis	160	
	Burkānu –ābolu salāti	100	
A07	Biezpiena krēms ar ogu mērci	50/100	
	Dzēriens	200	
			Kopā dienā 23,6 28, 73,9 729
12.03.2020			
A07,A01	Skābeņu zupa ar krējumu	200/10	
A01	Rupjmaize	20	
A07	Plovs ar gaļu un krējumu	150/20	
	Svaigu kāpostu salāti ar ananasiem	100	
	Dzēriens	200	
			Kopā dienā ; 21,1 16,3 91,5 626
13.03.2020			
A01,A07	Cūkgaļas gulašs paprikas mērcē	40/80	
	Makaroni	130	
A07	Biešu salāti	80	
A01,A07	Auzu pārslu krēms ar ogu mērci	50/100	
	Dzēriens	200	
			Kopā dienā ; 23,0 27,4 86,9 716

