

ĒDIENKARŠU KOPSAVILKUMS

5. un 6. klasei

<b>Alerģēni</b>	<b>Ēdiena nosaukums</b>	<b>Porcijas iznākums, g</b>	<b>Olbaltumv, Tauki, Oglidrāti, Kcal</b>
<b>09.03.2020</b>			
A01	Vistas-dārzeņu zupa	250	
A01	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	250	
	Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem	100	
A01	Maize	30	
	Dzēriens	200	
<b>Kopā dienā ; 33,2 24,5 97,2 749</b>			
<b>10.03.2020</b>			
A01,A07	Cūkgaļa saldskābā mērcē	50/90	
	Griķi	150	
A07	Kāpostu salāti ar redīsiem	100	
A07	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	80/120	
	Dzēriens	200	
<b>Kopā dienā ; 26,9 27,8 93,8 745</b>			
<b>11.03.2020</b>			
A03	C/g kotlete	70	
A07	Kartupeļu biezenis	180	
	Burkānu –ābolu salāti	100	
A07	Biezpiena krēms ar ogu mērci	50/100	
	Dzēriens	200	
<b>Kopā dienā ; 24,0 29,2 81,8 767</b>			
<b>12.03.2020</b>			
A01,A07	Skābeņu zupa ar krējumu	250/10	
A01	Rupjmaize	30	
A07	Plovs ar gaļu un krējumu	200/20	
	Svaigu kāpostu salāti ar ananasiem	100	
	Dzēriens	200	
<b>Kopā dienā ; 25,4 24,7 108,4 787</b>			
<b>13.03.2020</b>			
A01,A07	Cūkgaļas gulašs paprikas mērcē	40/80	
	Makaroni	150	
	Biešu salāti	100	
A01,A07	Auzu pārslu krēms ar ogu mērci	150	
	Dzēriens	200	
<b>Kopā dienā 24,9 28,3 93,7 759</b>			

