

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Sestdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
	(Alerģēni)						
Pusdienas 100%							
	*Skābeņu zupa ar olu un krējumu (Krējums skābs, Olas)	1	170/5/5	4,46	6,17	12,90	127,79
	*Kurzemes strogonovs (Milti a/l, Krējums skābs, Piens , Sviests)	1	70	6,51	16,02	4,91	191,67
	Vārīti griķi	1	100	3,78	1,12	19,04	101,36
	*Sv.kāpostu salāti ar burkāniem	1	50	0,85	1,89	3,00	29,69
	*Rudzu maize (Maize rudzu griezta)	1	25	1,35	0,27	11,95	58,25
	*Kefīrs (Kefīrs.)	1	160	4,80	3,20	7,20	76,80
				21,75	28,67	59,00	585,56
KOPĀ: 100%				21,75	28,67	59,00	585,56
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		LIESA GAĻA 45 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 158,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 50 grami		PIENA PRODUKTI 191 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				21,75	28,67	59	585,56
KOPĀ:				21,75	28,67	59,00	585,56
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,7 grami		LIESA GAĻA 45 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 0 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 158,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 0 grami		KARTUPEĻI 50 grami		PIENA PRODUKTI 191 grami			

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"