

Ēdienkarte

Reg.Nr. LV 40003585207

1.nedēļa 1-4.kl Bezglutēna BV

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Sestdiena

<u>Ēdienr.</u>	<u>Ēdiena nosaukums</u> <i>(Alerģēni)</i>	<u>P.sk.</u>	<u>Gat.sv.</u>	<u>Olbaltumi</u>	<u>Tauki</u>	<u>Ogļhidrāti</u>	<u>Kcal</u>
Pusdienas 100%							
	*Skābeņu zupa ar olu un krējumu <i>(Krējums skābs, Olas)</i>	1	170/5/5	4,50	5,91	12,86	125,48
	*Kurzemes strogonovs (b/g milti) <i>(Milti a/l, Krējums skābs, Piens , Sviests)</i>	1	70	6,54	15,81	4,87	189,76
	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
	*Galete	1	15	1,22	0,34	12,02	57,00
	*Kefīrs <i>(Kefīrs.)</i>	1	160	4,80	3,20	7,20	76,80
				21,69	28,27	58,99	580,09
KOPĀ: 100%				21,69	28,27	58,99	580,09
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			
<i>(Slīpā rakstā norādīti alergēni)</i>							
<u>VIDĒJI:</u>				21,69	28,27	58,99	580,09
<u>KOPĀ:</u>				21,69	28,27	58,99	580,09
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"