

Ēdienkarte var mainīties neparedzētu apstākļu dēļ

Sestdiena

Ēdienr.	Ēdiena nosaukums (Alerģēni)	P.sk.	Gat.sv.	Olbaltumi	Tauki	Ogļhidrāti	Kcal
Brokastis 25%							
	*Prosas biezputra (bez piena un sviesta)	1	160	5,00	2,36	31,42	166,66
	*Galete ar ievārījumu	1	10/10	0,84	0,23	14,61	64,60
	*Tēja ar cukuru	1	1gb./2	0,52	0,10	1,98	10,86
	* Ābols	1	40	0,16	0,32	3,92	19,20
				6,52	3,01	51,93	261,32
Pusdienas 57%							
	*Skābeņu zupa (bez olas un krējuma)	1	170	3,84	11,45	11,87	168,51
	*Kurzemes strogonovs (b/g milti, bez	1	70	6,00	14,85	6,03	182,60
	Vārīti griķi	1	110	3,89	1,15	19,58	104,26
	*Sv.kāpostu salāti ar burkāniem	1	70	1,11	3,75	4,44	54,19
	*Galetes	1	10	0,81	0,23	8,01	38,00
	*Abolu-aveņu dzēriens	1	140	0,30	0,28	7,46	33,47
				15,95	31,71	57,39	581,03
Launags 18%							
	*Galete ar zemeņu mērci	1	10/10	0,88	0,26	9,53	44,62
	*Pupiņu plācenis	1	60	4,71	3,26	20,68	130,42
	*Tēja ar cukuru	1	1gb./2	0,52	0,10	1,98	10,86
				6,11	3,62	32,19	185,90
KOPĀ: 100%				28,58	38,34	141,51	1028,25
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		LIESA GAĻA 47 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 205,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 98,5 grami		KARTUPEĻI 45 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami			
(Slīpā rakstā norādīti alergēni)							
VIDĒJI:				28,58	38,34	141,51	1028,25
KOPĀ:				28,58	38,34	141,51	1028,25
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,9 grami		LIESA GAĻA 47 grami					
PIEVIENOTAIS CUKURS 9 grami		ZIVIS 0 grami		DĀRZEŅI 205,5 grami		AR PIENA OLBALTUMIEM 0 grami	
AUGĻI un OGAS 98,5 grami		KARTUPEĻI 45 grami		PIENA PRODUKTI 0 grami			

Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"