

5 DIENU ĒDIENKARTE

(28.09.2020. – 02.10.2020.)

PIRMDIENA 28.09							
Ēdiena nosaukums		Alerģēni	Porciju svars (g)	Olbaltum- vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģija (kcal)
Brokastis	Rudzu maize ar siera- olu masu.1.11.7.	1.11.7	40/30	7	5,8	19	169
	Tēja		150	-	-	3	11
	Bumbieris.		80	-	-	10	46
Pusdienas	Maltas gaļas mērce	1.7	50/50	13	9	6	165
	Makaroni vārīti	1	130	5	2,4	35	188
	Marin.gurķis,tomāts		30/25	0,5	2	5	33
	Kakao ķīselis,piens	1.7	100/100	4,5	2	29	147
	Skola-ābols		80	-	-	10	39
Launags	Piena zupa ar rīsiem	7	200	4,5	2,9	22	142
	Graudu maize ar ievārījumu.	1	24/15	6	6	12	120

OTRDIENA 29.09							
Ēdiena nosaukums		Alerģēni	Porciju svars (g)	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr.	Enerģija (kcal)
Brokastis	Mannā biezputra, ievārījums	1.7	200/15	6,3	8	23	237
	Tēja.		150	-	-	3	11
	Ābols.		80	-	-	10	39
Pusdienas	Vistas g. šķiņķi cepti,mērcē	3	60	13	6	-	112
	Kartupeļu biezenis.	7	130	3	2	22	123
	Biešu,mar.gurķu salāti		50	1	2	5	42
	Augļu/ogu sula,biezpiena sierīņš		150/42	5,3	6	25	178
	Skolā-bumbieris		80	-	-	10	46
Launags	Kūka "Biezpiena brīnums."	7.1.3	80	10	9	40	292
	Tēja		159	-	-	3	11

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos,kad pasūtīto preču piegāde kavējas,vai tiek neparedzēti mainīta.

TREŠDIENA 30.09							
Ēdiena nosaukums		Alerģēni	Porciju svars	Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģija (kcal)
Brokastis	Biezpiena sacepums, skābs krējums.	1.3.7	100/15	16	6	13	169
	Tēja.		150	-	-	3	11
	Ābols		80	-	-	10	39
Pusdienas	Maltas gaļas zupa ,rudzu maize.	7	250/40	14	5	28	225
	Kefīra krēms, ogu mērce	7	120/90	2,4	7	25	174
Skolas auglis			80	-	-	10	39
Launags	Olivjē salāti.	1.3	120	4	9	14	150
	Rudzu maize	1	20	1,7	0,3	10	53
	Tēja		150	-	-	3	11

CETURTDIENA 01.10.							
Ēdiena nosaukums		Alerģēni	Porciju svars	Olbalt. vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģija (kcal)
Brokastis	Pīcas maize	1.7	30/45	12	18	13,7	274
	Tēja.		150	-	-	3	11
	Bumbieris		80	-	-	10	46
Pusdienas	c/g karbonāde panēta	1.3.7	60	12	6	-	110
	Vārīti kartupeļi.		120	12	-	21	92
	Piena mērce	1.7	50	2	4	5	44
	Svaigu kāp.burkānu salāti.		60	1	2	5	45
	Jogurts,zefīrs	7.3	150/30	4,6	3	30,5	191
Skolas auglis	Bumbieris		80	-	-	10	46
Launags	Piena zupa ar makaroniem.	7	2005,8	2,9	22	149	
	Graudu maize ,ievār.	7	24/15	6	6	12	120

Izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos,kad pasūtīto preču piegāde kavējas,vai tiek neparedzēti mainīta!

PIEKTDIENA 25.09		Alerģēni	Porciju svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidr.	Enerģija (kcal)
Brokastis	Pīcas maize 1.7		30/45	12	18	13,7	274
	Tēja		150	-	-	3	11
Pusdienas	Zivs fileja panēta	1.7.3	80	15,5	9	3,5	167
	Dārzeņu sautējums	1	180	2,5	3,6	27	152
	Svaigs gurķis/ Marinēts gurķis		25/25	-	-	0,6	5
	Saldā biezpiena masa, ievārījums	7	90/50	9,5	6,2	53	309
Skolas auglis			80	-	-	10	46
Launags	Bulciņa	1	80	7	5	31	209
	Banāns		100	1	-	23	89
	Tēja		150	-	-	3	11

Ēdienkarti sagatavoja medmāsa Odeta Briede