

Gulbi

## Ēdienkarte

SIA  
1-4.KLASEINo 15.04 -24  
Līdz 19.04 -24

Pirmdiena		Svars gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Piena zupa ar makaroniem	A01, A02	200	8.2	3.9	35.5	210
Kurzemes stroganovs	A01, A02	120	8.3	12.3	5.9	172
Vārīti rīsi		130	3.7	0.2	39.6	173
Jauktu dārzeņu salāti		100	1.2	6.1	10.4	103
Rupjmaize	A01	20	1.8	1.1	8.2	40
Dzēriens		200	0.0	0.0	5.2	23
<b>Kopā:</b>			<b>23.3</b>	<b>23.7</b>	<b>104.9</b>	<b>722</b>
Otrdiena		Svars gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Vistas zupa ar nūdelēm	A01	200	13.2	11.4	22.6	258
Biezpiena krēms ar ķīseli	A02	50 / 100	6.2	3.5	20.2	210
Auglis vai dārzeņi		100	0.2	0.1	11.8	49
Rupjmaize	A01	20	1.8	1.1	8.2	40
Dzēriens		200	0.0	0.0	5.2	23
SKOLAS PIENS	A02	200	5.6	5.0	9.4	104
<b>Kopā:</b>			<b>27.1</b>	<b>21.1</b>	<b>77.4</b>	<b>683</b>
Trešdiena		Svars gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
-Makaroni ar dārzeņiem un gaļu	A01	250	17.1	14.9	45.7	386
Burkānu salāti ar ķiploku un eļļu		100	1.0	3.0	11.4	56
Abavas sniegs ar ķīseli	A01, A02	70 / 90	4.0	6.9	23.0	187
Rupjmaize	A01	20	1.8	1.1	8.2	40
Dzēriens		200	0.0	0.0	5.2	23
<b>Kopā:</b>			<b>24.0</b>	<b>25.9</b>	<b>93.4</b>	<b>692</b>
Ceturtdiena		Svars gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Boršs ar krējumu	A02	210	2.4	7.6	12.7	130
Viltotās desinas ar kimenēm	A01	60	9.9	14.7	14.1	206
Kartupeļu biežputra	A02	170	3.5	0.4	24.1	117
Kīnas kāpostu salāti ar tomātiem un zaļumiem		100	3.2	4.6	2.9	95
Dzēriens		200	0.0	0.0	5.2	23
Rupjmaize	A01	20	1.8	1.1	8.2	40
<b>Kopā:</b>			<b>20.9</b>	<b>28.4</b>	<b>67.3</b>	<b>611</b>
Piektdiena		Svars gr.	Uzturvērtības porcijā			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal
Dārzeņu sautējums ar gaļu	A02	210	13.1	11.8	13.0	215
Vitamīnu salāti		100	1.2	4.1	7.9	67
Uzpūtenis ar pienu	A01, A02	70 / 100	4.4	2.7	23.6	143
Rupjmaize	A01	30	2.8	1.6	12.3	60
Dzēriens		200	0.0	0.0	5.2	23
SKOLAS PIENS	A02	200	5.6	5.0	9.4	104
<b>Kopā:</b>			<b>27.0</b>	<b>25.2</b>	<b>71.4</b>	<b>612</b>

	Olbalt.	/ Tauki	/ Ogļhidr.	/ Kcal.
Kartē	122.3	124.3	414.4	3320

Sastādīja

Apstiprinu