

GruNi

Ēdienkarte

SIA
5-6.KLASEI

No 15.04.-24

Līdz 19.04.-24

Pirmdiena		Svars gr.	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Piena zupa ar makaroniem	A01; A02	200	8.2	3.9	35.5	210
Kurzemes stroganovs	A01; A02	140	9.6	14.3	6.9	201
Vārīti risi		150	4.3	0.3	45.7	200
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
Kopā:			25.2	25.8	112.0	777
Otrdiena		Svars gr.	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Vistas zupa ar nūdelēm	A01	250	16.5	14.2	28.3	322
Biezpiena krēms ar ķīseli	A02	50 / 100	6.2	3.5	20.2	210
Auglis vai dārzeņis		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
Kopā:			30.4	24.0	83.1	748
Trešdiena		Svars gr.	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
-Makaroni ar dārzeņiem un gaļu	A01	300	20.5	17.9	54.8	464
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
Kopā:			27.4	28.9	102.5	769
Ceturtdiena		Svars gr.	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Boršcs ar krējumu	A02	210	2.4	7.6	12.7	130
Viltotās desinās ar ķimenēm	A01	70	11.5	17.2	16.5	241
Kartupelu biežputra	A02	200	4.1	0.5	28.4	138
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	40	3.7	2.2	16.4	80
Kopā:			25.0	32.1	82.1	706
Piektdiena		Svars gr.	Uzturvērtības porcija			
			Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Dārzeņu sautējums ar gaļu	A02	260	16.2	14.6	16.0	266
Vitamīnu salāti		100	1.2	4.1	7.9	67
Uzpūtenis ar pienu	A01; A02	82 / 118	5.2	3.1	27.7	169
Rupjmaize	A01	40	3.7	2.2	16.4	80
Dzēriens		200	0.0	0.0	5.2	23
SKOLAS PIENS	A02	200	5.6	5.0	9.4	104
Kopā:			31.9	29.0	82.6	708

	Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.	Kcal.
Kartē	139.8	139.7	462.3	3709

Sastādīja

Apstiprinu