



APSTIPRINU

Lāču pamatskolas direktors

[Signature] /A. Meškovskis/

2019. g. 18. marts

Lāču pamatskolas ēdienkarte 1.- 4.klasēm 01.04.-05.04.2019.g.

Pirmdiena	Svars gr.	Uzturvērtība				Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.			
Rupjmaize	0/040	1,8	0,3	19,7	85,9	rudzi	
Vāriti makaroni	0/200	6,81	3,21	29	100	sviests	
Gulšašs (cūkgāļa.)	50/70	3	8	4,06	190	milti.kv.tom.p.	
Sulas dzērieni	0/200	0,08	0,08	8,16	34,4		
Gurķi konservēti	0/050	0,8	0,1	0	20		
Banāni	0/150	6	0,15	25,8	100		
Biezpiena sierīņš	0/040	7,8	9,4	6,04	98	sv.,sūk.pr.,sojas	
Jogurts	0/100	2,8	0,1	18,9	88	sūk.pr.vajpiena	
						piens	
Kopā:		29,09	21,34	111,66	716,3		
Otrdiena	Svars gr.	Uzturvērtība				Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.			
Rupjmaize	0/040	1,8	0,3	19,7	85,9	rudzi	
Sula kiselis	0/200	0,3	0	6,9	32		
Cisini	0/100	5	8	0	120	piena olb.glitēns	
Soļanka (c/g,v/d,žav/rul.)	250/10	6	8	9	150	krējums.	
Apelsīns	0/150	0,13	0,3	21	25		
Kartupeļu biezenis	0/200	2,3	4,5	21	56	piens,sviests	
Skābo kāpostu salāti ar eļļu	0/050	0,8	2	0,3	40		
Kakao ar liebiezinātajs p.	0/200	0,14	0,19	9	75,69		
B/m ar sieru un sviestu	30/20/5	6,17	6	7	65	piensolb,sviests,graud.	
Iviannas brezputra	200/5	6,2	0,8	21	100	piens,sviests	
Kopā:		28,84	30,09	114,9	749,59		
Trešdiena	Svars gr.	Uzturvērtība				Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.			
Rupjmaize	0/040	1,8	0,3	19,7	85,9	rudzi	
Kompots ar žāv.rozīnem	0/200	0,32	0	12	56,5		
Karbonāde	0/080	10	18	8,00	160	olas	
Vāriti griķi	0/150	7,3	0,17	21	96,9	sviests	
Abols	0/100	0,4	0,8	9,8	48		
Piena merce	0/050	0,56	3,67	2	43,27	piens,sviests	
Biešu salāti	0/050	0,87	3,4	4	54		
Sulas dzērieni	0/200	0,08	0,08	8,16	34,4		
Baltmaize ar ievārijumu	020/5	3,9	2	10	87	kv.m,rudzi,olas,sojas	
Jogurts	0/100	2,8	0,1	18,9	88	suk.pr.vajpiena	
Kopā:		28,03	28,52	113,56	753,97		
						piens	
Ceturtdiena	Svars gr.	Uzturvērtība				Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.			
Rupjmaize	0/040	1,8	0,3	19,7	85,9	rudzi	
Zivju zupa un krējumu	250/10/10	12	17	1	86	krējums.sel.	
Augli salats	0/100	2,9	0,6	10	80	sausais vajpiena	
Medus dz ēriens	0/200	9	4,9	9,9	101		
Apelsīns	0/150	0,13	0,3	31	25		
Kukurūzas pārslas	0/050	0,45	0,6	12	160	,kv,rieksts	
Biezpiens ar krējumu	050/050	3,55	5,6	4,7	180	biezp.krējums	
Tēja	0/100	0	0	19,9	34,9		
Kopā:		29,83	29,3	108,2	752,8		
Piektdiena	Svars gr.	Uzturvērtība				Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.			
Rupjmaize	0/040	1,8	0,3	19,7	85,9	rudzi	
Sula kiselis	0/200	0,3	0	6,9	32		
Cūkgāļas kotletes	0/080	15	12,28	5,4	122	olas	
Vāriti risi	0/200	2	1,6	29	50	sviests	
Piena merce	0/050	0,56	3,67	2	43,27	piens,kv,sviests,sel.	
Gurķi konservēti	0/050	0,8	0,1	0	20		
Kivi	0/115	1	0,6	9,1	25		
Biezpiena sierīņš	0/040	7,8	9,4	6,04	98	sv.,	
Smalkmaizīte	0/060	0,42	0,6	4,01	183	kv.m,rudzi,olas,	
Kafija ar liebiezinātajs p.	0/200	0,15	4	15,6	87,6	piens,	
Kopā:			32,55	97,75	746,77		

Vienas ēdienreizes izmaksas 1,42 EUR

Sastādīja : Saimniecības pārziņe

[Signature] I. Dergačova