

APSTIPRINU

Lāču pamatskolas direktors

[Signature] /A. Meškovskis/

2019. g. 18. martis

Lāču pamatskolas ēdienkarte 5.-9. 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
Sula kiselis	0/200	0,3	0	6,9	32	
Vāriti makaroni	0/150	6,25	2,52	6	109	sviests, kv.m.
Gulašs (cūkgāla.)	50/70	9	15,3	4,06	100	milti, kv. tom. p., sel
Burkāni salāti	0/050	0,64	0,32	7,44	31,2	
Biezpiena sieriņš	0/046	9,8	9,4	6,04	147	sv., biezpiens.
Tēja	0/200	0	0	19,9	63,9	
Kopā:		27,79	27,84	70,04	569	
Otrdiena	Svars gr.	Uzturvērtība			Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.		
Rupjmaize	0/040	1,8	0,3	19,7	85,9	rudzi
Biezpiena sacepums ar ievārījumu	100/30	7	10,24	11	98	kv.m., olas, biezpiens.
Sula dzēriens	0/200	0,3	0	6,9	62,7	
Zupa ar pupiņām	250/15/10	6,1	12	11,9	87	kr, tom.p, sel
Zefirs	0/050	9	0,4	12	120	olas
Tēja	0/200	0	0	19,9	63,9	
Sviestmaize ar desu	30/20/5	2	3,6	12	139	kv.m, olas, sviests.
Kopā:		26,2	26,54	93,4	656,5	
Trešdiena	Svars gr.	Uzturvērtība			Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.		
Rupjmaize	0/040	1,8	0,3	19,7	85,9	rudzi
Sula dzēriens	0/200	0,3	0	6,9	62,7	
Telteļi	0/095	6	8	2,1	100	olas
Kartupeļu biezenis	0/160	3,38	4,1	2	67	piens, sviests
Piena merce	0/050	0,56	3,67	2	43,27	sviests, piens, kv.m, sel.
Biešu salāti	0/050	0,87	3,4	4	21	
Tēja	0/200	0	0	19,9	63,9	
Makaroni ar desu	0/200	4	9	7	87	sviests, sel, kv.m.
Zefirs	0/050	9	0,4	7	120	olas
Kopā:		25,91	28,87	70,6	650,77	
Ceturtdiena	Svars gr.	Uzturvērtība			Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.		
Biešu zupa ar cūkas gaļu un krējumu	250/15/10	12	11	18	145	krējums, sel, tom.p.
Rupjmaize	0/040	1,8	0,3	19,7	134	rudzi
Gaļas salāti (d)	0/200	8	15	10,1	230	olas, majonēzi)
Mandarīni	0/100	1,9	0,18	6,54	77	
Sula kiselis	0/200	0,3	0	6,9	32	
Jogurts	0/100	2,8	0,1	18,9	88	sausais.vajpiena
Kopā:		26,8	26,58	80,14	706	
Piektdiena	Svars gr.	Uzturvērtība			Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļhidr.		
Rupjmaize	0/040	1,8	0,3	19,7	85,9	rudzi
Sula dzēriens	0/200	0,3	0	6,9	62,7	
Viltotais zaķis (cūkgāla)	0/080	4,9	7	19	100	olas, sel,
Kartupeļu biezenis	0/160	3,38	4,1	10	123	piens, sviests
Burkāni salāti ar majonezi	0/050	0,64	5	7,44	86	maj.
Banāni	0/150	0,78	0,18	11,4	81	
Krējuma merce ar sīpoli	0/050	0,56	1	0,5	12	sviests, kv.m, krejums, sel.
B/m ar sieru un sviestu	30/20/5	6,17	6	18	98	sviests, kv.m, piens
Kakao ar lebiezinātājs p.	0/200	0,14	0,19	15	52	piens,
Kopā:		18,67	23,77	107,94	700,6	
Vienas ēdienreizes izmaksas 1,00 EUR launags 0,28EUR		Sastādījā:		Saimniecības pārzine <i>[Signature]</i>	I.Dergačova	