

3. septembra ēdienkarte

Ēdienu nosaukums	Daudzums g	Cena EUR	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģētiskā vērtība (kcal)
ZUPAS						
Soļanka ar krējumu	250/10	0.60	9.47	7.38	9.89	186
Sakņu zupa ar krējumu	250/10	0.60	2.14	15.84	11.19	106
OTRIE ĒDIENI						
Makaroni ar maltu gaļu	200/50	1.40	17.80	18.1	48.00	426
Kartupeļu - malto gaļas sacepums, krējums	200/20	1.60	9.73	10.00	10.59	171
Cepta vistas fileja	100	1.30	25.06	12.41	0.45	214
Cūkgaļas gulašs	50/100	1.20	18.2	20.5	1.52	263
Vistas fileja iesmiņš	100	1.30	17.08	6.77	12.77	180
Cūkgaļas kotlete	60(1gb.)	0.60	12.66	6.92	3.28	126
Cepts vistu šķiņķis	100	0.70	18.77	16.15	0.46	222
PIEDEVAS						
Varīti kartupeļi	150	0.40	3.09	0.15	22.89	105
Varīti griķi	150	0.40	4.8	3.8	46.8	241
Varīti rīsi	150	0.40	3.3	0.2	40.2	178
Tvaicēti dārzeņi	100	0.70	1.81	1.25	6.86	46
MĒRCES						
Baltā krējuma mērce	50	0.15	1.40	2.6	7.6	59
Skābs krējums	20	0.15	0.39	3.75	0.41	37
SALDIE ĒDIENI						
Krems ar ogu ķīseli	60/100	0.60	1.67	2.08	16.44	91
Kartupeļu pankūkas ar krējumu	150/20	0.80	8.63	9.94	49.37	322
SALĀTI						
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	50	0.20	0.84	2.55	2.74	37
Biešu salāti ar eļļu	100	0.40	1.57	8.56	7.85	115
Burkānu salāti ar eļļu	100	0.40	0.94	8.19	6.06	102
Ķīnas kāpostu – paprikas salāti ar eļļu	100	0.40	2.6	3.0	2.6	48
Rosols ar desu	150	0.80	4.3	20.1	7.0	225
Dārzeņu krabju salāti	150	0.80	4.7	18.8	22.0	276
Pupiņu – šķiņķu salāti	150	0.80	4.19	16.3	7.79	195
Silķe kažokā	150	1.10	5.2	17.8	6.8	208

Ēdn.vad. _____

ĒDINĀŠANAS UZNĒMUMAM IR TIESĪBAS PRODUKTU NEPIEGĀDĀŠANAS GADĪJUMĀ MAINĪT ĒDIENKARTI

Ēdienkarte no 02.09. – 05.09.2014.

01.09.

02.09.

k. Rasoļņiks ar krējumu	250/10
k. Makaroni ar maltu gaļu	250
k. Svaigi gurķi, griezti	30
k. Plūmes	30
k. Rudzu maize	20

Olbv.	24.1	Tauki	28.6	Ogļ.	103.6	Kcal	768
--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------

03.09.

k. Sakņu zupa ar krēj.	250/10
k. Cūkgaļās tefteli mērcē ar piedevām	60/50/150
k. Svaigu kāpostu salāti ar papriku	50
k. Rudzu maize	20
k. Ābolu sulas dzēriens	200

Olbv.	23.8	Tauki	26.9	Ogļ.	98.9	Kcal	733
--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	-------------	-------------	------------

04.09.

k. Biešu zupa ar krējumu	250/10
k. Sviestmaize ar sieru	20/25
k. Šokolādes krems	60
k. Ogu ķīselis	100

Olbv.	24.2	Tauki	27.6	Ogļ.	104.5	Kcal	763
--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------

05.09.

k. Šķeltu zirņu zupa ar kartupeļiem	250
k. Dārzeņu sautējums ar cūkgaļu	250
k. Ķīnas kāpostu salāti	50
k. Ogu dzēriens	200
k. Rudzu maize	20

Olbv.	23.3	Tauki	28.4	Ogļ.	100.8	Kcal	752
--------------	-------------	--------------	-------------	-------------	--------------	-------------	------------

Ēdn.vad. _____

Skolas medmāsa _____



**ĒDINĀŠANAS UZŅĒMUMAM IR TIESĪBAS
PRODUKTU NEPIEGĀDĀŠANAS GADĪJUMĀ
MAINĪT ĒDIENKARTI**