

PIRMIDIENA

ĒDIENA NOSAUKUMS	Alerģēni	Gat.sv.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	KCAL	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	KCAL
P1 Škelto zirņu zupa/,sk.krējums	7	140/30	3,2	4,6	8,4	125						
P2 Makaroni ar malto gaļu	1;7	180	10,7	11,4	6,5	199						
P3 Svaigie salāti/Kāposts,burkāns,eļļa		70	1,4	2,3	4,3	45						
P4 Rupjmaize	1	20	1,6	0,2	9,8	47						
P5 Ogu sulas dzēriens		170	0,4	0	17,2	70						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,067 grami		DĀRZEŅI 120 grami					KOPĀ	17,3	18,5	46,2		486
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami		KARTUPEĻI 98grami					BIEZPIENS,SIERS 0 grami					
AUGĻI,OGAS 218grami		PIENS,skābie produkti 30 grami					GAĻA,ZIVIS 0 grami			Skolas piens 0 grami		

OTRDIENA

ĒDIENA NOSAUKUMS		Gat.sv.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	Kalorijas	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	KCAL
P1 Pērļu grūbas ar c/g maltas gaļas mērci	7	150/70	2,6	0,1	19,2	138						
P2 Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	7	150	3,8	7,7	9,8	152						
P3 Kāpostu-burkānu salāti		70	1,4	2,3	4,3	88						
P4 Rupjmaize	1	20	1,6	0,2	9,8	47						
P5 Skolas piens	7	170	5,6	4	9,5	96						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,067 grami		DĀRZEŅI 120 grami					KOPĀ	9,8	10,3	60,3		632
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,5 grami		KARTUPEĻI 98grami					BIEZPIENS,SIERS 56 grami					
AUGĻI,OGAS 218grami		PIENS,skābie produkti 200 grami					GAĻA,ZIVIS 112 grami			Skolas piens 200 grami		

Trešdiena

ĒDIENA NOSAUKUMS		Gat.sv.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	KCAL	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	KCAL
P1 Kartupeļi ar gulaša mērci	7	150/70	6,4	6,9	17,9	166						
P2 Biezpiena krems ar zemeņu ķiseļi		150/70	12,3	13,7	38,7	330						
P3 Rupjmaize	1	20	1,2	0,2	8,2	40						
P4 Sulas dzēriens		170	0	0	8,8	37						
P5 Svaigie salāti/Kāposts,burkāns,eļļa		60	1	2,1	3,6	33						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,96 grami		DĀRZEŅI 75,6 grami					KOPĀ	20,9	22,9	77,2		606
PIEVIENOTAIS CUKURS 2,67 grami		KARTUPEĻI 150 grami					GAĻA,ZIVIS 50 grami					
AUGĻI,OGAS 218grami		PIENS,skābie produkti 70 grami					BIEZPIENS,SIERS 70 grami			Skolas piens 0 grami		

Ceturtdiena

ĒDIENA NOSAUKUMS		Gat.sv.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	KCAL	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	KCAL
P1 Rīsi ar piena mērci,cīsiņš	1;7	170/50	3,9	4,4	11,1	103						
P2 Soljanka /sk.krējums	7	150/40	14,2	11,5	24,7	263						
P3 Rudzu maize	1	20	2,4	0,5	16,4	80						
P4 Skolas piens	7	170	5,6	4	9,5	96						
P5 Kāpostu raibie salāti		70	1,5	3,1	3,9	46						
PIEVIENOTAIS CUKURS 7,8 grami		DĀRZEŅI 75,8 grami					KOPĀ	22,1	19,5	64,9		629
AUGĻI,OGAS 218grami		KARTUPEĻI 150 grami					GAĻA,ZIVIS 80 gr.					
PIEVIENOTAIS SĀLS 1,04 grami		PIENS,skābie produkti 250 grami					BIEZPIENS,SIERS 46 grami			Skolas piens 200 grami		

Piektiena

ĒDIENA NOSAUKUMS		Gat.sv.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	KCAL	Ēdiena nosaukums	Gat.sv.	Olbv.	Tauki	Ogļh.	KCAL
P1 Dārzeņu sautējums ar c/g		170	13,1	11,5	35,7	301						
P2 Svaigie salāti/Kāposts,burkāns,eļļa		70	1,4	2,3	4,3	52						
P3 Rupjmaize	1	20	1,6	0,2	9,8	47						
P4 Sulas dzēriens		150	3,8	7,7	9,8	124						
P5 Biezpiena sieriņš	1;7	30	2,5	3,2	13,6	93						
PIEVIENOTAIS SĀLS 0,41 grami		DĀRZEŅI 228 grami					GAĻA 80 gr.	KOPĀ	22,4	24,9	74,7	639
PIEVIENOTAIS CUKURS 37,1 grami		KARTUPEĻI 0 grami					BIEZPIENS,siers 30 grami					
AUGĻI,OGAS 218grami		PIENS,skābie produkti 30 grami								Skolas piens 0 grami		

Apstiprinājums :

Elejas vidusskolas direktore :

SIA „Kommats,, vadītāja,A.Leitlante:

NEPIECIEŠAMĪBAS GADIJUMĀ,NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ,ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA