

ĒDIENKARTE 5. - 9. klasēm

Trešdiena 02.09.2026	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhidr.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Dārzeņu-zirnīšu zupa	200	3	6	8.60	117	
Makaroni ar gaļu	260	20.04	17.55	55	457	A01.
Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un burkāniem	100	1.0	2.93	6.15	54.30	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	0.1	0.1	0.6	7.20	
Saldskābmaize	30	2.22	0.39	17.01	84	A01
Kopā:	26.36	26.97	87.36	719.5		
Ceturtdiena 03.09.2026	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Gulašzupa ar krējumu	270/10	13.70	17.22	17.55	328	A07
Rīsu pārslubiezputra ar ķīseli	110/100	4.10	6.80	41	239	A07
Saldskābmaize	30	2.22	0.39	17.01	84	A01
Burkāns	120	0.30	0.20	17.70	73.50	
Kopā:	20.32	24.61	93.26	724.5		
Piektdiena 04.09.2026	<i>Daudz.gr.</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļhi.</i>	<i>Kalorijas</i>	<i>ALERĢĒNI</i>
Biešu zupa ar krējumu	250/5	2.30	5.70	19.33	156.12	A07
Cīsiņi	90	12	10.80	0	208	
Vārīti kartupeļi	200	4	0.2	30	140.4	
Krējuma-burkānu mērce	50	0.3	6.6	1.2	51.4	A01,A07
Biešu-ābolu salāti ar eļļu	100	1.36	2.1	10.8	58.97	
Ūdens ar citrusaugļiem	200	0.1	0.1	0.6	7.20	
Saldskābmaize	30	2.22	0.39	17.01	84	A01
Kopā:	22.28	25.89	79	706.09		

Produktu nepiegādāšanas gadījumā ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas