



Apstiprinu

ĒDIENKARTE 3.-4.kl. Viesītes vsk. direktors A. Baldunčiks

	O/v	T	O/h	Kcal	Alerģēni	Piev. sāls	Piev. cukurs
PIRMDIENA 14.01.2019							
Skābeņu zupa, maize 250/20	6,11	5,31	12,05	121,58	1,7	0,253g	19,0g
Makaroni ar gaļu 220	12,16	21,15	31,83	368,1	1		
Biešu salāti ar krēj. 60	2	4,69	8,24	81,33			
Jāņogu dzēriens 200	0,18	0,06	20,81	84,12			
<i>Kopā:</i>	19,33	26,88	67,79	655,13			
OTRDIENA 15.01.2019							
Piena zupa ar makaroniem 200	4,3	2,35	17,6	106,35	1,7	0,515g	19,0g
Mājas sautējums 220	12,63	21,98	18,49	318,03			
Rupjmaize 20	1,32	0,24	6,84	34,8	1		
Šķēlīte marinēta gurķa 50	0,41	0,05	0,82	6,63			
Plūmju komposts 200	0,32	0	21,48	86,84			
<i>Kopā:</i>	18,98	24,62	65,23	552,65			
TREŠDIENA 16.01.2019							
Šnicele 80	7,15	14,06	8,49	190,59	1,3,7	0,625g	16,0g
Vārīti kartupeļi 210	4,2	0,21	31,08	147,42			
Krējuma mērce 60	2,57	2,93	11,9	83,58	1,7		
Burkānu salāti ar kr. 60	0,79	1,56	3,42	32,79	7		
Vaniļas krēms 50	0,99	6,45	7,34	90,96	7		
Saldā sulas mērce 200	0,06	0	13,39	53,63			
<i>Kopā:</i>	15,76	25,21	75,62	598,7			
CETURTDIENA 17.01.2019							
Cepta vista 60	11,9	14,96	0,47	184,15		0,415g	18,0g
Vārīti griķi 140	7,13	2,11	35,9	191,14	1		
Krējuma mērce 60	2,57	2,93	11,9	83,58	1,7		
Rupjmaize 20	1,32	0,24	6,84	34,8	1		
Kāpostu-gurķu salāti 50	1,11	1,04	1,99	19,98			
Ķiršu ķīselis ar putukrējumu 100/10	0,39	3,71	25,82	137,87	7		
<i>Kopā:</i>	24,42	24,99	82,92	651,52			
PIEKTDIENA 18.01.2019							
Aknu kotlete 80	10,65	8,56	11,51	156,13		0,265g	10,1g
Vārīti makaroni 120	4,37	0,96	29,27	143,23	1		
Krējuma mērce 60	2,57	4,93	11,9	101,58	1,7		
Rupjmaize 20	1,32	0,24	6,84	34,8	1		
Dārzeņu salāti ar ķiplokiem II 100	1,75	0,2	5,97	26,09			
Kakao ķīselis ar pienu 100/65	4,23	3,74	20,64	129,26	7		
<i>Kopā:</i>	24,39	18,63	86,13	591,09			

Šk. Pienš O.T.C

Šk. Anglis O.T.Pk.

parāre. M. Bruņeviče