

# ĒDIENKARTE 5.-9.kl.



Viesītes vsk. direktors A. Baldunčiks

	O/v	T	O/h	Kcal	Alerģēni	Piev. sāls	Piev. cukurs
<b>PIRMDIENA 14.01.2019</b>							
Skābeņu zupa, maize 250/20	4,26	2,14	22,44	128,63	1	0,255g	19,0g
Makaroni ar gaļu 240	17,25	31,73	52,56	567,04	1		
Biešu salāti ar krēj. 60	2	4,69	8,24	81,33			
Jāņogu dzēriens 200	0,36	0,12	23	94,14			
<i>Kopā:</i>	23,63	35,1	103,89	871,14			
<b>OTRDIENA 15.01.2019</b>							
Piena zupa ar makaroniem 250	5,59	5,18	24,72	163,99	1,7	0,49g	20,0g
Mājas sautējums 220	15,06	28,56	27,53	421,49			
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	22,46	90,74			
<i>Kopā:</i>	22,7	34,03	82,37	717,65			
<b>TREŠDIENA 16.01.2019</b>							
Šnicele 90	9,7	21,54	15,38	296,09	1,3	0,625g	16,0g
Vārīti kartupeļi 210	4,4	0,22	32,56	154,44			
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			
Vaniļas krēms 50	1,06	7,5	7,43	100,8	7		
Saldā sulas mērce 100	0,06	0	13,39	53,63			
<i>Kopā:</i>	18,58	33,75	84,04	721,33			
<b>CETURTDIENA 17.01.2019</b>							
Cepta vista 80	13,72	17,8	0,53	217,23		0,54g	18,0g
Vārīti griķi 140	7,02	2,08	35,36	188,24	1		
Krējuma mērce 60	2,63	5,43	11,95	106,5	1,7		
Rupjmaize 20	1,32	0,24	6,84	34,8	1		
Kāpostu-gurķu salāti 50	1,3	4,89	2,17	56,14			
Ķiršu ķīselis ar putukrējumu 100/10	0,39	3,71	25,82	137,87	7		
<i>Kopā:</i>	26,38	34,15	82,67	740,78			
<b>PIEKTDIENA 18.01.2019</b>							
Aknu kotlete 80	12,83	9,93	13,04	180,93	3	0,45g	5g
Vārīti makaroni 140	7,07	3,75	47,4	251,6	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		
Dārzeņu salāti ar ķiplokiem I 105	1,68	3,1	6,17	55,83			
Kakao ķīselis ar pienu 100/10	4,41	3,89	17,19	117,46	7		
<i>Kopā:</i>	29,18	23,84	102,54	724,2			

*Šr. piens O.T.C  
Šr. auglis O.T.Pc*

*parāre. M. Bruneniece*