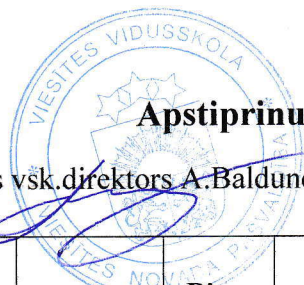


ĒDIENKARTE 3.-4.kl.

Viesītes vsk. direktors A. Baldunčiks

Apstiprinu



	O/v	T	O/h	Kcal	Alerģēni	Piev. sāls	Piev. cukurs
PIRMDIENA 16.09.2019							
Dārzeņu zupa 200	5,37	7,26	10,5	131,11	1,7	0,4g	19,0g
Zirņu biezputra ar circen. 150/60	15,75	18,38	25,41	331,54			
Rupjmaize 20	1,32	0,24	6,84	34,8	1		
Abols 100	0,90	0,2	9,00	37,8			
<i>Kopā:</i>	23,34	26,08	51,75	535,25			
OTRDIENA 17.09.2019							
Piena zupa ar auzu pārslām 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		
Biešu salāti ar krēj. 50	1,29	5,07	5,86	74,26			
Kompots 200	0,32	0	21,48	86,84			
<i>Kopā:</i>	18,98	24,62	65,23	620,28			
TREŠDIENA 18.09.2019							
Kurzemes strogonovs 100	10,75	24,34	2,33	274,16		0,625g	16,0g
Vārīti kartupeļi 210	4,2	0,21	31,08	147,42			
Burkānu sal. 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>	16,79	32,56	57,56	603,96			
CETURTDIENA 19.09.2019							
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			
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 20.09.2019							
Ceptas aknas 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			

PAVĀRE M. BRUŅENIECE