

Kopgalds ēdienkarte 1. - 4. klasēm

No **14.05.2012.** Līdz **18.05.2012.**

	Svars g, ml (+/- 10%)	Uzturvērtības, g			Kcal	CENA, Ls
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Pirmdiena, 14.05.						
Cūkgaļas plov	70/160	16,24	15,11	32,43	330,67	0,65
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	50	0,81	2,54	2,83	37,42	0,15
Rabarberu plātismaize	70	5,48	4,13	30,22	179,97	0,20
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0,00	0,00	34,65	138,60	0,20
Kopā		22,53	21,78	100,13	686,66	1,20

	Svars g, ml (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Kcal	CENA, Ls
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Otrdiena, 15.05.						
Gaļas teftelītis	70	9,71	18,03	11,83	248,43	0,45
Vārīti makaroni	150	11,05	2,55	61,20	311,95	0,20
Krējuma-tomātu mērce	50	0,68	5,12	2,23	57,72	0,15
Biešu salāti ar sk.krējumu	50	0,90	2,54	4,14	43,02	0,15
Ābolu sula	200	0,00	0,00	19,17	76,68	0,25
Kopā		22,34	28,24	98,57	737,80	1,20

	Svars g, ml (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Kcal	CENA, Ls
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Trešdiena, 16.05.						
Heka fileja panēta	70	16,68	10,93	14,07	221,37	0,50
Vārīti kartupeļi	150	4,00	0,20	29,60	136,20	0,20
Piena mērce ar dārzeņiem	50	1,57	4,96	4,19	67,68	0,15
Kāpostu salāti ar kukurūzu un sk.krējumu	50	1,41	2,78	5,18	51,38	0,15
Dzērveņu sulas dzēriens	200	0,00	0,00	34,65	138,60	0,20
Kopā		23,66	18,87	87,69	615,23	1,20

	Svars g, ml (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Kcal	CENA, Ls
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Ceturtdiena, 17.05.						
Biešu zupa ar gaļu un sk.krējumu	250	12,00	8,07	13,93	176,35	0,55
Sviestmaize ar desu	60	3,20	3,27	20,36	123,67	0,20
Kakao krēms ar augļu ķīseli	70/100	2,41	17,82	30,65	292,62	0,45
Kopā		17,61	29,16	64,94	592,64	1,20

	Svars g, ml (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Kcal	CENA, Ls
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Piektdiena, 18.05.						
Vistas gaļas gulašs	60/90	12,88	16,85	2,98	215,09	0,65
Sautēti rīsi ar burkāniem	170	7,51	7,60	53,86	313,88	0,25
Jauno kāpostu salāti ar papriku un eļļu	50	0,54	2,55	1,27	30,19	0,15
Rabarberu-ābolu kompots	200	0,31	0,19	33,32	136,23	0,15
Kopā		21,24	27,19	91,43	695,39	1,20

Pavisam kopā Ls 6,00

Sastādīja _____
vadītāja I. Krastiņa

Apstiprinu _____
medmāsa A. Šķestere