GARDBRĪDIS

Ēdienkarte
Mežciema pamatskola
5.-9.klašu skolēniem
14.10.2019. - 18.10.2019.

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 14.10.2019			**22,200**	**26,000**	**94,100**	**705,000**
Pusdienas			**22,200**	**26,000**	**94,100**	**705,000**
	Skābeņu zupa ar olu un krējumu **A01,A03,A07	200	3,000	5,800	14,600	125,000
	Plovs ar cūkgaļu	200	13,600	17,100	45,800	392,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	70	3,300	2,400	6,600	64,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,200	11,800	51,000
Otrdiena 15.10.2019			**23,000**	**27,600**	**89,400**	**708,000**
Pusdienas			**23,000**	**27,600**	**89,400**	**708,000**
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01	250	7,700	6,600	26,300	196,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	70	8,900	15,600	7,500	212,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,700	20,500	123,000
	Biešu un marinētu gurķu salāti	70	1,000	2,200	6,000	48,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,200		13,800	56,000
Trešdiena 16.10.2019			**20,500**	**28,200**	**92,400**	**719,000**
Pusdienas			**20,500**	**28,200**	**92,400**	**719,000**
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	250	3,900	7,700	17,500	161,000
	Cīsiņi Skolas **A07	60	6,900	10,100	1,900	126,000
	Krējuma-tomātu mērce **A01,A07	50	0,700	4,500	2,400	60,000
	Vārīti makaroni **A01	140	5,800	3,000	39,000	206,000
	Vitamīnu salāti	70	0,900	2,200	4,500	42,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,200	11,800	51,000
Ceturtdiena 17.10.2019			**26,200**	**28,600**	**80,700**	**710,000**
Pusdienas			**26,200**	**28,600**	**80,700**	**710,000**
	Siera-dārzeņu zupa **A07,A09	250	8,300	7,700	18,600	186,000
	Gaļas veltnītis ar ķimenēm **A01,A03	70	11,600	18,000	7,700	248,000
	Vārīti kartupeļi	150	3,000		22,200	108,000
	Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	70	0,900	2,200	4,500	42,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Upeņu dzēriens	200	0,500	0,200	12,400	53,000
Piektdiena 18.10.2019			**23,400**	**22,700**	**100,000**	**705,000**
Pusdienas			**23,400**	**22,700**	**100,000**	**705,000**
	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē **A01,A07	80	9,500	15,100	7,500	204,000
	Vārīti rīsi	130	4,300	0,600	44,200	199,000
	Burkānu un seleriju salāti **A07	70	1,100	1,500	5,500	46,000
	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu **A01,A07	70/200	7,400	5,200	34,100	214,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem" (no 13.03.2012) .

SIA ŽAKS-2 | Reģ.Nr.LV40103137553
Juridiskā adrese: Žagatu 20a-97, Rīga, LV-1084
Biroja adrese: Graudu 58, Rīga, LV-1058
Tālr.: 67893199 | Mob.t. 27797892 | e-pasts: zaks-2@inbox.lv, info@zaks2.lv