

Ēdienkarte 1.-5.10.2018

SIA "Vējkalni MIKI"

Aizkraukles novada vidusskolas ēdnīca

Lāčplēša iela 21

Sastādīja

Jurga Graudone

Apstiprināja

Smilga Kļavins

Diena	Ēdiena nosaukums	Mērv.	Daudzums	Olbaltum	Tauki	Ogļhidr.	Energēt. vērtība
Pirmdiena	Putraimu piena zupa	g	200	8	4	43	236
	Makaroni ar gaļu	g	200	18	23	50	480
	Kāpostu salāti	g	100	1	2	6	48
	Citronūdens	g	200	0.02	0	0.2	1
	Maize	g	40	2	1	16	80
	Kopā				30	29	116
Otrdiena	Gulašs	g	150	13	19	9	258
	Rīsi	g	150	5	1	45	205
	Burkānu salāti	g	100	1	15	4	160
	Uzpūtenis ar pienu	g	650/100	6	3	44	223
	Maize	g	40	2	1	16	80
	Kopā				27	38	119
Trešdiena	Plovs	g	200	18	18	60	470
	Kāpostu salāti	g	100	1	2	6	48
	Biezpiena krems ar ķīseli	g	50/50	6	7	34	227
	Maize	g	40	2	1	16	80
	Kopā				27	28	116
Ceturtdiena	Kotletes	g	50	14	16	20	280
	Miežu biezputra	g	150	9	3	67	334
	Krējuma mērce	g	50	1	4	5	57
	Marinēti gurķi	g	70	1	0	3	15
	Jogurts, ābols	g	100/80	6	2	30	161
	Maize	g	40	2	1	16	80
	Kopā				34	26	140
Piektdiena	Sv. kāpostu zupa	g	200	2	1	16	80
	Maltās gaļas mērce	g	150	12	16	6	211
	Vārīti kartupeļi	g	200	4	0.2	34	152
	Burkānu salāti	g	100	1	15	4	160
	Ābolu -dzērveņu dzēriens	g	200	0.1	0	39	155
	Maize	g	40	2	1	16	80
	Kopā				25	36	105

ALERĢĒNI

- Piens, tā produkti
- Glutēnu saturošie graudi, to produkti(kvieši, mieži, rudzi, auzās u.c.)
- Olas
- Zivis, jūras veltes, moluski, produkti, kuros var būt to paliekas
- ★ Zemesrieksti, rieksti, sezams