

# Ēdienkarte 8.-12.10.2018

SIA "Vējkalni MIKI"

Aizkraukles novada vidusskolas ēdnīca

Lāčplēša iela 21

Sastādīja

*Līga Graudova*

Apstiprināja

*Svetlana Lukarova*

Diena	Ēdiena nosaukums	Mērv.	Daudzums	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidr.	Energēt. vērtība
Pirmdiena	Borščs	g	200	6	7	11	135
	Stroganovs	g	150	12	16	6	211
	Griķi	g	150	6	2	50	241
	Kāpostu salāti	g	100	1.3	2	6	48
	Ābolu -dzērveņu dzēriens	g	200	0.1	0	39	155
	Maize	g	40	2	1	16	80
	<b>Kopā</b>				<b>29</b>	<b>28</b>	<b>127</b>
Otrdiena	Dāržeņu sautējums ar pupiņām	g	200	12	9	32	259
	Burkānu salāti	g	100	1	15	4	160
	Jogurta krems	g	50/50	2	10	32	227
	Maize	g	40	2	1	16	80
	<b>Kopā</b>				<b>18</b>	<b>35</b>	<b>85</b>
Trešdiena	Pikantā šnicele	g	60	16	19	17	303
	Rīsi	g	150	5	1	45	205
	Kāpostu salāti	g	100	1	2	6	48
	Krējuma mērce	g	50	1	4	5	57
	Uzpūtenis ar pienu	g	50/100	6	3	42	215
	Maize	g	40	2	1	16	80
	<b>Kopā</b>				<b>32</b>	<b>29</b>	<b>131</b>
Ceturtdiena	Piena makaronu zupa	g	200	8	3	38	207
	Risoto	g	200	17	16	41	373
	Burkānu salāti	g	100	1	15	5	160
	Citronūdens	g	0.02	0	0.18	1	161
	Maize	g	40	2	1	16	80
	<b>Kopā</b>				<b>28</b>	<b>34</b>	<b>100</b>
Piektdiena	Karbonāde	g	70	13	16	10	235
	Krējuma mērce	g	50	1	4	5	57
	Vārīti kartupeļi	g	200	4	0.2	34	152
	Marinēti gurķi	g	70	1	0.1	3	15
	Jogurts ar augļiem	g	100/80	15	3	73	373
	Maize	g	40	2	1	16	80
	<b>Kopā</b>				<b>35</b>	<b>23</b>	<b>141</b>

## ALERĢĒNI

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