

Ēdienkarte 13-17.02.2023

SIA "Vējkalni MIKI"

Aizkraukles novada vidusskolas ēdnīca

Sastādīja

I.Graudone

Lācpēša 21

Apstiprināja

7-9.klase

Diena	Ēdiena nosaukums	Mērv.	Daudzum s	Olbaltum vielās	Tauki	Ogļhidr.	Energēt. vērtība
Pirmdiena	Makaroni ar gaļu	g	200	16.4	17.2	50.3	422
	Kāpostu salāti	g	100	1.25	3.19	5.6	56.2
	Biezpiena krēms ar ogu mē	g	50/50	5.05	7.29	24.7	185
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			25	28	97	742
Otrdiena	Zirņu zupa	g	200	11.1	7.35	27.9	222
	Plovs	g	250	14.7	19.2	53.2	444
	Burkānu salāti	g	100	2.64	6.6	4.74	89
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			31	34	102	835
Trešdiena	Skābeņu zupa	g	200	5.6	9.91	21.5	197
	Cepts vistas šķiņķis	g	100	15.7	6.38	0.74	123
	Rīsi	g	150	5.08	0.65	49	222
	Krējuma mērce	g	50	1.39	4.5	5.07	66
	Kāpostu gurķu sal.	g	100	1.62	4.16	3.45	58
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			32	26	96	747
Ceturtdiena	Tefteļi tomātu mērce	g	150	12.7	17.4	25.1	307
	Kartupeļu biezenis	g	200	4.29	0.4	33.8	156
	Biešu salāti	g	100	1.58	4.08	7.46	73
	Auzu pārslu krēms ar ķīseli	g	50/50	3.37	8.54	37.1	239
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			24	31	120	854
Piektdiena	Vistas zupa	g	200	7.08	5.51	8.02	110
	Maltās gaļas mērce	g	150	10.3	18.7	8.41	244
	Makaroni	g	150	6.77	0.72	45.3	215
	Burkānu salāti	g	100	1.34	4.16	4.58	61
	Maize	g	80	0.76	2.21	1.65	29.6
	Kopā			28	30	83	709

Skolas piens 3x nedēļā

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