

Ēdienkarte 16-20.01.2023

SIA "Vējkalni MIKI"

Aizkraukles novada vidusskolas ēdnīca

Sastādīja

I.Graudone

Lāčplēša 21 Aizkraukle

Apstiprināja

Santa Rihardovics

Diena	Ēdiena nosaukums	Mērv.	Daudzum s	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr.	Enerģēt. vērtība
Pirmdiena	Makaroni ar gaļu	g	200	16.4	17.2	50.3	422
	Kāpostu salāti	g	50	0.59	3.09	3.71	45
	Biezpiena krems 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	95	731
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	50	1.45	3.54	2.39	47.3
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			29.7	31	100	793
Trešdiena	Skābeņu zupa	g	200	5.6	9.91	21.5	197
	Cepts vistas šķiņķītis	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	66.4
	Kāpostu rug;ku sal.	g	50	2.94	2.99	25.3	140
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	80
	Kopā			33	25	118	829
Ceturtdiena	Tefteli tomātu mērcē	g	150	12.7	17.4	25.1	307
	Kartupeļu biezenis	g	200	4.29	0.4	33.7	156
	Biešu salāti	g	50	0.79	2.04	3.73	36.5
	Auzu pārslu krems ar ķīseli	g	50/50	3.37	8.54	37.1	239
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	80
	Kopā			24	29	116	818
Piektdiena	Maltās gaļas mērce	g	150	10.1	16.7	6.42	216
	Makaroni	g	150	6.25	0.66	41.8	198
	Burkānu salāti	g	50	0.67	2.08	2.28	30.5
	Rīsu krems ar ogu mērci	g	50/50	2.5	7.39	45.1	257
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			22	27	112	781

Skolas piens, skolas auglis 3 reizes 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