

Ēdienkarte 25.-29.03.2024

SIA "Vējkalni MIKI"

Aizkraukles novada vidusskolas ēdnīca

1-4.klase

Draudzības Krastmala 5

Sastādīja I.Graudone

Apstiprināja

J. Odolins

[Signature]

Diena	Ēdiena nosaukums	Mērv.	Daudzum s	Olbaltum vielas	Tauki	Ogļhidr.	Energēt. vērtība
Pirmdiena	Makaroni ar gaļu	g	150	14.4	14	36.3	329
	Kāpostu diļļu sal.	g	80	0.94	3.13	2.38	41.5
	Biezpiena krems ar ogu mērci	g	50/50	4.17	7.34	17.2	151
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			22	25	73	603
Otrdiena	Zirņu zupa	g	150	7.69	5.54	22.4	170
	Maltās gaļas mērce	g	100	10.2	15.9	5.08	204
	Rīsi	g	100	3.12	0.4	30.2	137
	Burkānu puravu salāti	g	80	1.01	3.11	5.05	52.2
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			25	25	79	643
Trešdiena	Sv.kāpostu zupa	g	150	1.58	6.17	7.86	93
	Stroganovs	g	100	10.2	15.9	5.08	204
	Griķi	g	100	3.12	0.4	30.2	137
	Biešu salāti	g	80	1.25	3.07	6.01	56.6
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			19	26	66	570
Ceturtdiena	Plov	g	200	13.2	14	41	342
	Marin.gurķi	g	50	0.5	0.1	1.9	10.5
	Zemeņu krems ar ogu mērci	g	50/50	0.77	7.21	18.2	141
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			17	22	77	573
Piektdiena							
	LIELĀ PIEKTDIENA						

Skolas piens 3 x 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

Ēdienkarte 25-29.03.2024

SIA "Vējkalni MIKI"

Aizkraukles novada vidusskolas ēdnīca

5.-6.klase

Draudzības Krastmala 5

Sastādīja

I.Graudone

Apstiprināja

J. Okolins

[Signature]

Diena	Ēdiena nosaukums	Mērv.	Daudzums	Olbaltum	Tauki	Ogļhidr.	Energēt. vērtība
Pirmdiena	Makaroni ar gaļu	g	250	17.7	17.75	62	483
	Kāpostu diļļu sal.	g	80	1.08	3.15	2.73	43.6
	Biezpiena krems ar ogu mērci	g	50/50	5.07	7.34	17.2	155
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			26	29	98	761
Otrdiena	Zirņu zupa	g	200	15	12	31	289
	maltās gaļas mērce	g	150	10.9	16.2	8.95	225
	Rīsi	g	150	6.25	0.66	41.8	264
	Burkānu puravu salāti	g	80	1.01	3.11	5.05	52.2
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
Kopā			30	29	119	855	
Trešdiena	Sv.kāpostu zupa	g	200	2.1	8.22	10.5	124
	Stroganovs	g	150	15.3	24	7.6	306
	Griķi	g	150	4.68	0.6	45.3	206
	Biešu salāti	g	80	1.25	3.07	6.01	56.6
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
Kopā			25	35	117	752	
Ceturtdiena	Plovs	g	250	18.75	17	69	515
	Marin.gurķi sal.	g	50	0.5	0.1	1.9	11
	Zemeņu krems ar ogu mērci	g	50/50	0.77	7.21	18.2	141
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
Kopā			23	25	106	747	
Piektdiena							
	LIELĀ PIEKTDIENA						

Skolas piens 3 x 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