

Ēdienkarte 1-5.04.2024

SIA "Vējkalni MIKI"

Aizkraukles novada vidusskolas ēdnīca

5-6.klase

Draudzības Krastmala 5

Sastādīja

I.Graudone

Apstiprināja

J. Oksena

[Signature]

Diena	Ēdiena nosaukums	Mērv.	Daudzums	Olbaltum	Tauki	Ogļhidr.	Energēt. vērtība
Pirmdiena							
	Priecīgas 2.Lieldienas						
Otrdiena	Boloņas mērce	g	100	10.3	13.9	6.78	194
	Makaroni	g	150	6.25	0.66	41.8	264
	Kāpostu diļļu salāti	g	80	1.08	3.15	2.73	43.6
	Ogu ķīselis ar putukrējumu	g	50/30	0.69	8.94	16.9	151
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			21	27	85	732
Trešdiena	Pupiņu zupa	g	200	7.04	4.54	19.3	147
	Tefteļi tom.mērcē	g	70/30	10.9	11.7	16.3	214
	Rīsi	g	150	4.87	0.63	47.1	213
	Burkānu sal.	g	80	1.01	3.11	5.05	52.2
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			27	22	104	706
Ceturtdiena	Cūkgaļa dārzeņu mērcē	g	150	16.05	24	8.31	313.5
	Griķi	g	150	4.68	0.6	45.3	206
	Biešu salāti	g	80	1.25	3.07	6.01	57
	Rīsu krems ar ķīseli	g	50/50	1.74	7.34	28.1	185
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			26	36	104	841
Piektdiena	Borščs	g	200	7.04	4.54	19.3	147
	Pikantā šnicele	g	70	14.6	20.8	13.8	301
	Miežu putraimu biezputra	g	200	7.6	3.8	33	195
	Marin.gurķis	g	50	0.5	0.1	1.9	10.5
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			32	30	85	733

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 1-5.04.2023

SIA "Vējkalni MIKI"

Aizkraukles novada vidusskolas ēdnīca

1-4.klase

Draudzības Krastmala 5

Sastādīja I.Graudone

Apstiprināja

J. Ozoliņa

19/4

Diena	Ēdiena nosaukums	Mērv.	Daudzums	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidr.	Energēt. vērtība
Pirmdiena							
	Priecīgas 2.Lieldienas						
Otrdiena	Boloņas mērce	g	100	10.3	13.9	6.78	194
	Makaroni	g	100	5.2	0.55	34.9	165
	Kāpostu diļļu sal.	g	80	1.08	3.15	2.73	43.6
	Ogu ķīselis ar putukrējumu	g	50/30	0.69	8.94	16.9	151
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			20	27	78	633
Trešdiena	Pupiņu zupa	g	150	8.48	465	20.5	158
	Tefteli tom.mērcē	g	70/30	10.9	11.7	16.3	214
	Rīsi	g	100	3.12	0.4	30.2	137
	Burkānu sal.	g	80	1.06	3.13	3.67	47.1
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			26	20	87	635
Ceturtdiena	Cūkgāja dārzeņu mērcē	g	100	10.7	16	5.54	209
	Griķi	g	100	3.64	1.08	28.3	138
	Biešu salāti	g	80	1.25	3.07	6.01	57
	Rīsu krems ar ķīseli	g	50/50	1.74	7.34	28.1	185
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			20	28	84	667
Piektdiena	Borščs	g	150	2.07	1.21	11.2	64
	Pikantā šnicele	g	70	14.6	20.8	13.8	301
	Miežu putraimu biezputra	g	150	4.58	2.06	24	133
	Marin.gurķi	g	50	0.5	0.1	1.9	10.5
	Maize	g	40	2.44	0.48	16.4	79.5
	Kopā			24	25	67	588

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