

Vecākiem, kuru bērniem ir nepieciešama ārsta noteikta speciālā diēta (ir medicīnisks atzinums), lūdzam personīgi sazināties ar ēdnīcas vadītāju Baibu, tālr.:28216244.

SIA Danis plus

Nod. maks. reģ. kods: 45403053960

ĒDIENKARTE

5-9. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Olbalt., gr	Tauki, gr	Ogļhidr., gr	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
PIRMDIENA	jogurts 200 g	6	200 g	6	4	24	156	
	makaroni ar gaļu un sieru 200 g	6, 1	200 g	20	15	44	392	
	rupjmaize 25 g	1	25 g	1	0	12	55	
	sv.burkānu salāti 70 g		70 g	1	3	5	52	
OTRDIENA	augļu ķīselis 100g		1	0	0	37	149	
	kakao krems 40 g	6, 6	40 g	2	5	4	69	
	krējuma mērce 20g	1, 6	1	1	1	3	19	
	rupjmaize 25 g	1	25 g	1	0	12	55	
	svaigu kāpostu sal 70 g		70 g	1	5	5	65	
	šnicele sierā 75 g	6, 3	75 g	13	18	1	223	
	vārīti kartupeļi 150 g		150 g	3	0	27	117	
TREŠDIENA	biešu salāti 50g		50g	0	1	4	26	
	maltas gaļas mērce 50/50 g	6, 1	50/50 g	9	14	7	189	
	rupjmaize 25 g	1	25 g	1	0	12	55	

	vārīti griķi 150 g		150 g	9	2	49	249
	vistas zupa ar nūdelēm 200 g	1	200 g	7	10	15	174
CETURTDIENA	augļu komposts 200. g.		200.g.	0	0	23	95
	biezpiens ar krējumu 70/30 g	6, 6	70/30 g	11	12	3	166
	kotlete 40 g	1	40 g	4	7	3	96
	rupjmaize 25 g	1	25 g	1	0	12	55
	Svaigu kāpostu, burkānu, ābolu salāti 75 g.		75 g.	1	3	5	53
	vārīti kartupeļi 150 g		150 g	3	0	27	117
PIEKTDIENA	Ābolu dzēriens 200. g.		200g.	0	0	32	131
	krējums 10g	6	1	0	2	0	21
	plovs 200 g		200 g	13	14	33	310
	rupjmaize 25 g	1	25 g	1	0	12	55
	sv.burkānu salāti 70 g		70 g	1	3	5	52

Ēdieni satur alergēnus:

6 Piens un tā produkti

1 Labība

3 Olas un to produkti

Pavārs BAIBA DRIKSNĪŅA

Skolas māsa _____

Direktors _____

SIA Danis plus

Nod. maks. reģ. kods: 45403053960

ĒDIENKARTE

5-9. klase

Datums	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Porcija, gr	Olbalt., gr	Tauki, gr	Ogļhidr., gr	Energ. vērtība (kcal)	Energ. kopā (kcal)
PIRMDIENA	jogurts 200 g	6	200 g	6	4	24	156	
	makaroni ar gaļu un sieru 300g	6, 1	300	23	17	58	481	
	rupjmaize 25 g	1	25 g	1	0	12	55	
	sv.burkānu salāti 70 g		70 g	1	3	5	52	
	tomāts 50 g		50 g	0	0	2	8	
OTRDIENA	augļu ķīselis 100g		1	0	0	37	149	
	kakao krems 50 g	6, 6	50 g	3	7	13	122	
	krējuma mērce 20g	1, 6	1	1	1	3	19	
	rupjmaize 25 g	1	25 g	1	0	12	55	
	svaigu kāpostu sal 70 g		70 g	1	5	5	65	
	šnicelle sierā 75 g	6, 3	75 g	13	18	1	223	
	vārīti kartupeļi 200 g		200 g	3	0	36	156	
TREŠDIENA	biešu salāti 50g		50g	0	1	4	26	
	maltas gaļas mērce 50/90 g	1, 6	50/90 g	10	15	15	236	
	rupjmaize 25 g	1	25 g	1	0	12	55	
	vārīti griķi 150 g		150 g	9	2	49	249	

	vistas zupa ar nūdelēm 200 g	1	200 g	7	10	15	174
CETURTDIENA	augļu kompots 200. g.		200. g.	0	0	23	95
	biezpiens ar krējumu 70/30 g	6, 6	70/30 g	11	12	3	166
	kotlete 75 g	1	75 g	8	14	6	179
	rupjmaize 25 g	1	25 g	1	0	12	55
	Svaigu kāpostu, burkānu, ābolu salāti 75 g.		75 g.	1	3	5	53
	vārīti kartupeļi 200 g		200 g	3	0	36	156
PIEKTDIENA	Ābolu dzēriens 200. g.		200g.	0	0	32	131
	krējums 20% 20 g	6	20 g	1	4	1	41
	plovs 250 g		250 g	19	17	50	432
	rupjmaize 25 g	1	25 g	1	0	12	55
	sv.burkānu salāti 70 g		70 g	1	3	5	52

Ēdieni satur alergēnus:

6 Piens un tā produkti

1 Labība

3 Olas un to produkti

Pavārs BAIBA DRIKSNIŅA

Skolas māsa _____

Direktors _____