

GulNi

# Ēdienkarte

KANTO IK

28.04.25.

30.04.25.

1924  
104

Mainoties  
pasūtījumam  
Iespējamās  
izmaiņas

Elejas vidusskola 1.-4.kl.

Pirmdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu zupa	205 gr. (+/- 10%)	3,5	7,3	15,4	147
Maize rudzu	20 gr. (+/- 10%)	1,1	0,2	11,4	54
CG Bolonas mērce	80 gr. (+/- 10%)	10,1	9,2	3,6	202
Griķi	100 gr. (+/- 10%)	4,9	1,4	24,5	130
Burkānu- ziedkāpostu salāti ar eļļu	60 gr. (+/- 10%)	0,9	3,0	5,9	57
Dzēriens	150 gr. (+/- 10%)	0,5	0,2	11,8	52
Ābols	100 gr. (+/- 10%)	0,4	0,0	11,3	51
<b>Kopā :</b>		<b>21,5</b>	<b>21,4</b>	<b>83,9</b>	<b>693</b>

Otrdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Gulaša mērce	80 gr. (+/- 10%)	9,9	13,8	5,8	247
Vārīti kartupeli	100 gr. (+/- 10%)	2,0	0,0	14,8	70
Kāpostu salāti ar papriku	60 gr. (+/- 10%)	1,1	2,4	3,2	40
Mannā deserts	60 gr. (+/- 10%)	4,1	2,3	19,6	115
Ogu ķīselis	100 gr. (+/- 10%)	0,2	0,0	12,8	52
Skolas Piens	150 gr. (+/- 10%)	4,9	6,0	6,8	99
<b>Kopā :</b>		<b>22,2</b>	<b>24,6</b>	<b>62,9</b>	<b>623</b>

Trešdiena	Svars	Uzturvērtības porcijā			
		Olbalt. /	Tauki /	Ogļhidr. /	Kcal.
Dārzeņu ragū ar cūkgaļu	150 gr. (+/- 10%)	2,8	6,2	16,3	138
Burkānu - kāļu salāti	60 gr. (+/- 10%)	0,4	1,5	2,7	28
Skolas Piens	120 gr. (+/- 10%)	4,0	4,8	5,4	79
Kukurūzas pārslas	60 gr. (+/- 10%)	4,1	0,9	49,4	226
Piena mērce	30 gr. (+/- 10%)	1,1	2,4	3,5	39
<b>Kopā :</b>		<b>13,9</b>	<b>22,4</b>	<b>80,7</b>	<b>592</b>

APSTIPINĀJUMS:  
ELEJAS SKOLAS DIREKTORE :

ĒDNĪCAS VADĪTĀJA :