

## Ēdienkaršu varianti – kopsavilkums 10 dienām

### Vispārējās izglītības iestāžu 1. – 4. klašu izglītojamiem

	Pirmdiena	Otrdiena	Trešdiena	Ceturtdiena	Piektdiena
RUDENS	Kāpostu - tomātu zupa 250/10 Plovs ar šampinjoniem un sēkliņām 180 Biešu salāti ar puraviem un āboliem 80 Rudzu maize, griezta 35 Kefīrs 200	Biešu - pupiņu zupa 250/10 Biezpiena - burkānu plācenīši 210 Ievārījums – zemeņu 15 Rudzu maize, griezta 35 Svaigo dzērveņu dzēriens 200	Sēņu soļanka 250/10 Pupiņu - dārzeņu sautējums 160 Vārītas grūbas 130 Ķīnas kāposta un dārzeņu salāti 80 Rudzu maize, griezta 35 Ābolu - kanēja dzēriens 200	Kabaču laiņiņas ar dārzeņiem un lēcām 220 Vārīti griķi 130 Kāpostu - burkānu salāti ar dillēm 80 Biešu - pupiņu braunījs 85 Kakao 200	Pelēko zirņu zupa 250/10 Dārzeņu lečo 110 Vārīti kartupeļi 150 Veselības salāti 80 Rudzu maize ar sviestu 35/5 Kefīrs 200 Banāns 60
	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
	643.8 / 35%	639.1 / 35%	645.8 / 35%	702.0 / 35%	710.4 / 35%
ZIEMA	Ķirbju biezzupa ar grauzdētiem turku zirņiem 250 Rudzu maize ar sviestu 35/5 Biezpiens ar ogu mērci 130 Ābolu - kanēja dzēriens 200 Mandarīni 100	Dārzeņu sacepums ar biezpienu 220 Skābu kāpostu salāti ar lociņiem un burkāniem 75 Auzu cepums ar āboliem un rozīnēm 110 Svaigo ogu dzēriens 200	Šķelto zirņu biezenis ar dārzeņiem un prosu 220 Borščs 250/10 Rudzu maize ar sviestu 35/5 Kefīrs 200 Mandarīni 100	Krāsni cepti kartupeļi pildīti ar šampinjoniem un dārzeņiem 280 Baltā redīsa salāti ar burkāniem, tomātu un krējumu 80 Banānu maize ar žāvētām aprikozēm 85 Kakao 200	Vārītas grūbas 130 Kāpostu-lēcu kotlete ar krējumu 110/10 Biešu salāti ar konservētiem zirņiem 70 Burkānu auzu cepumi ar sieru 50 Kefīrs 200
	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%	Kcal / E%
	666.1 / 35%	635.1 / 35%	662.0 / 35%	636.4 / 35%	653.1 / 35%