

Kopgalda ēdienkarte 1.-4. Klasēm
 No 09.09.19 līdz 13.09.19

Pirmdiena	Svars g(+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Zemnieku zupa(terīnē)	150	4,59	3,21	11,07	92,62	*A07
Risotto ar vistu	150/25/25	16,89	12,43	30,94	304,92	
Burkānu salāti ar eļļu	50	0,72	2,57	4,99	45,91	
Jāņogu dzēriens	200	0,45	0	12,68	57,5	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		24,91	19,31	83,22	613,95	

Otrdiena	Svars g(+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar mērci un cīsiņi 70%gaļa	130/50/70	15,47	17,62	22,21	300,21	*A01*A07
Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	5	5,34	69,6	
Zemenu uzpūtenis ar pienu	100/150	5,62	3,88	29,76	176,50	*A07
Ābolu dzēriens	200	0,13	0	24,11	96,99	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		23,88	26,8	95,16	708,3	

Trešdiena	Svars g(+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Škelto zirņu zupa(terīnē)	250	8,51	3,1	19,91	141,58	*A07
Rauga pankūkas ar ievārijumu	120/30	8,19	18,76	48,35	394,98	*A07* A01
Karkadē dzēriens	200	0,4	0,02	12,49	51,68	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		19,36	22,98	104,29	701,24	

Ceturtdiena	Svars g(+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Mājas kotlete	70	11,32	11,34	6,24	172,31	*A07*A03
Kartupeļu biezenis	130	2,83	3,28	17,71	111,68	*A07
Kīnas kāpostu –paprīku salāti ar eļļu	50	1,48	2,80	1,90	38,72	
Mannas biezputra	180	5,50	5,85	23	198,22	*A07
Upēņu dzēriens	200	0,4	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		23,39	23,57	73,88	634,73	

Piektdiena	Svars g(+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Borščs ar krējumu(terīnē)	200/5	1,58	4,11	10,14	88,89	*A07
Gulašs	50/50	17,11	10,97	2,65	177,8	*A07* A01
Griķi, vārīti	130	7,8	3,65	33,77	199,10	
Dārzenu salāti ar eļļu	50	0,7	4,92	3,39	60,96	
Augļu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		29,64	24,75	84,36	688,95	

*** Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģēnus**

izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta!

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās(gr):

Olbalt.12-28/Tauki 16-29/ Ogļh. 55-113/ Kcal 490-750/

Ēdnīcas vadītāja: Anželika Visocka _____