

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm

No 12.10.20 līdz 16.10.20

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar sieru	150/35	15,27	14,31	42,64	360,40	*A01,A03
Ābolu dzēriens	200	1,4	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Piens**	200	5,6	5	9,4	105	*A07
Kopā		24,13	19,61	77,01	579,20	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar mērci un cīsiņi 70%gala	130/50/70	15,47	17,62	22,21	300,21	*A01*A07
Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	50	0,8	5	5,34	69,6	
Augļu dzēriens	200	0,13	0	24,11	96,99	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	* A01
Kopā		18,26	22,92	65,4	531,8	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Risotto	150/25/25	16,89	12,43	30,94	304,92	
Burkānu salāti ar eļļu	50	0,72	2,57	4,99	45,91	
Ābolu dzēriens	200	0,13	0	14,43	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Piens**	200	5,64	5	9,46	105	*A07
Kopā:		25,24	20,30	73,56	579,07	

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	150	3,27	3,79	20,43	128,91	*A07
Kāpostu –burkānu salāti ar eļļu	50	0,8	2,5	5,34	47,1	
Upēņu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols**	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		17,79	18,73	66,78	510,12	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar galu(c/g)	200	17,73	15,6	36,8	313,6	* A01
Marinēts gurķis	20	0,22	0,04	1,76	4,28	
Karkadē dzēriens	200	0,4	0,02	12,49	51,68	
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Ābols**	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		21,23	16,86	79,17	504,23	

**** 1-9 klasēm „Skolas piens„200ml, „Skolas auglis” 100gr (3*nedēļā)**

*** Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģēnus**

izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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/ Kcal490-750/

Ēdnīcas vadītāja: Anželika Visocka _____