

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm

No 14.09.20 līdz 18.09.20

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Risotto (c/g)	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	
Kopā:		25,24	20,30	73,56	579,07	

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 majonēzi	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.		
Makaroni ar galu(c/g)	150	13,3	7,95	27,6	235,2	* A01
Tomāts	20	0,22	0,04	1,76	4,28	
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	
Piens**	200	5,64	5	9,46	105	
Kopā:		21,82	14,11	74,85	509,16	

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 –papriku salāti ar eļļu	50	1,48	2,80	1,90	38,72	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Vafeles „Mu-mu”™	20	1,06	5,92	12,02	105,60	*A07/A01/A03
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		18,55	23,64	61,59	533,23	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Sakņu sautējums ar galu(c/g)	240	17,63	21,25	27,71	372,61	*A07* A01
Marinēts gurķis	20	0,14	0,02	0,26	2,2	
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:		20,22	22,37	62,38	537,01	

** 1-9 klasēm „Skolas piens., 200gr (3* nedēļā)

* 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 _____