

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm No 16.09.19 līdz 20.09.19

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu(terīnē)	200	1,86	4,11	8,47	78,32	*A07
Rīsi ar kurzemes strogonovu	100/50/50	17,25	17,86	39,12	385,44	*A01*A07
Dārzu salāti ar eļļu	50	0,65	5	3,1	59,97	
Ābolu dzēriens	200	0,17	0,22	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:		22,19	28,29	85,46	685,53	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi, gaļas bumb. vārītas	130/70	17,88	12,03	24,05	269,88	*A01*A07*A03
Krējuma mērce ar garšsāknēm(mērces trauks)	50	0,63	4,66	2,34	53,82	*A01*A07*
Biešu salāti ar eļļu	50	0,46	2,5	4,42	42	
Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	150	3,79	3,98	16,79	118,30	* A07
Zemeņu kompots	200	0,4	0,2	27,1	111,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	
Kopā:		25,02	23,67	88,44	660,80	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu(terīnē)	200	6,65	5,77	19,60	159,90	*A07
Makaroni(jūrnīeku gaumē)	200	18,02	14,82	43,17	324,03	*A01/03
Burkānu salāti ar eļļu	50	0,35	5,05	1,35	52,05	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		27,28	26,74	97,64	688,90	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Gaļas veltnīši(cepti cepeškrāsnī)	70	11,32	11,34	6,24	172,31	*A07*A03
Kartupeļu biezenis	130	2,83	3,28	17,71	111,68	*A07
Ķīnas kāpostu –paprīku salāti ar eļļu	50	1,48	2,80	1,90	38,72	
Šokolādes krēms ar vaniļas mērci	100/80	5,50	5,85	23	198,22	*A07
Upenu 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	73,82	634,73	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rasolņiks(terīnē)	200	4,34	5,08	16,76	104,12	*A01
Vistas gaļa saldskāba mērcē	50/50	12,67	12,41	9,45	200,35	*A01*A07
Griķi ,vārīti	100	5,20	3,10	22,37	132,75	*A01
Sv. kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60	0,79	4,92	3,39	60,96	
Augļu 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:		25,40	26,61	86,74	660,8	

*** 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