

## Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm No 23.11.20 līdz 27.11.20

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar gaļu (c/g)	160/40	12,71	9,84	19,86	255,21	*A01
Tomāts	20	0,22	0,04	1,76	4,28	
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Ābolu dzēriens	200	1,4	0	11,23	48,8	
Piens**	200	5,6	5	9,4	105	*A07
<b>Kopā</b>		<b>22,41</b>	<b>15,28</b>	<b>60,57</b>	<b>499,96</b>	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar gaļu(c/g) un dārzeņiem	150/25/25	17,76	10,65	37	315,10	*A01* A03
Kāpostu salāti ar burkāniem	50	0,8	5	5,34	69,6	
Ābolu dzēriens	200	0,17	0,22	23,85	98,06	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
<b>Kopā:</b>		<b>20,59</b>	<b>16,17</b>	<b>79,93</b>	<b>547,76</b>	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Cūkgalas plov	150/25/25	14,58	18,01	47,20	409,23	
Sv. burkānu salāti ar ellu	60	0,86	3,07	5,99	55,08	
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	
<b>Kopā:</b>		<b>17,89</b>	<b>22,18</b>	<b>87,6</b>	<b>626,51</b>	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kotlete (v.g)	70	11,84	14,51	11,65	224,55	A07*A01* A03
Kartupeļu biezenis	100	5,20	3,10	22,37	132,75	
Biešu salāti ar ellu	50	0,46	2,5	4,42	42	
Upenu dzēriens	200	0,04	0	12,42	49,86	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
<b>Kopā:</b>		<b>19,40</b>	<b>20,41</b>	<b>64,60</b>	<b>514,16</b>	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļa krējuma mērcē	50/50	17,11	10,97	2,65	177,8	*A01/07
Griķi,vārīti	100	2,51	1,59	25,5	126,35	
Dārzenu salāti	50	0,65	5	3,1	59,97	
Kakao ar pienu	180	5,83	5,48	28,85	188,04	*A07
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	* A01
<b>Kopā:</b>		<b>27,96</b>	<b>23,34</b>	<b>73,84</b>	<b>617,16</b>	

**\*\* 1-9 klasēm „Piens un augli skolai” (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/ Kcal490-750/

Ēdnīcas vadītāja: Anželika Visocka \_\_\_\_\_