

Kopgalda ēdienkarte 1.-4. Klasēm No 23.09.19 līdz 27.09.19

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Frikadeļu zupa	150/3/6	6,44	6,83	13,17	139,85	*A01,A03
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
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā		25,37	22,24	90,58	662,05	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar gaļu un dārzeņiem	130/40	10,80	8,36	16,88	216,93	*A01
Tomāts	20	0,22	0,04	1,76	4,28	
Vaniļas krēms ar zemeņu mērci	65/65	10,30	13,29	33,75	294,85	*A07
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābolu dzēriens	200	1,4	0	11,23	48,8	
Kopā		24,58	21,99	77,28	629,86	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas zupa ar kartupeļiem(terīnē)	150	4,33	4,01	19,01	128,63	
C/g kotlete	70	11,84	14,51	11,65	224,55	A07*A01* A03
Griķi,vārīti	100	5,20	3,10	22,37	132,75	
Biešu salāti ar ellu	50	0,46	2,5	4,42	42	
Zemenu dzēriens	200	0,04	0	12,42	49,86	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		24,13	25,22	93,41	690,79	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Gaļas lodītes	50	12,86	9,22	8,39	168,03	*A01* A03
Kartupeļu biezenis	130	2,83	3,28	17,71	111,68	A07
Kāpostu –burkānu salāti ar ellu	50	0,8	2,5	5,34	47,1	
Kellogs ar pienu	50/250	5,05	5,33	22,39	157,73	A07*
Upenu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		23,54	20,63	78,8	598,34	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Skābeņu zupa (terīnē)	150/2	2,06	3,15	7,31	65,82	*A07* A03
Vistas gaļa krējuma mērcē	50/50	17,11	10,97	2,65	177,8	*A01/07
Rīsi,vārīti	100	2,51	1,59	24,82	126,39	
Dārzeņu salāti	50	0,65	5	3,1	59,97	* A09
Kakao ar pienu	150	4,37	4,11	0,75	141,03	*A07
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	* A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		28,55	25,92	62,17	684,01	

*** Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus**

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 _____