

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm
No 26.10.20 līdz 30.10.20

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.		
Plovs	130/40	10,80	8,36	16,88	216,93	
Tomāts	20	0,22	0,04	1,76	4,28	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābolu dzēriens	200	1,4	0	11,23	48,8	
Vafeles	20	1,83	1,58	20,50	103,52	A07*03,01
Piens**	200	5,6	5	9,4	105	*A07
Kopā		21,71	15,28	73,51	543,53	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
C/g kotlete	70	11,84	14,51	11,65	224,55	A07*A01* A03
Griķi, vārīti ar mērci	100/20	5,20	3,10	22,37	132,75	
Biešu salāti ar eļļu	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
Kopā:		19,40	20,41	64,60	514,16	

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	200	4,36	5,05	27,24	171,85	A07
Kāpostu –burkānu salāti ar eļļu	50	0,8	2,5	5,34	47,1	
Upenu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		20,02	17,07	65,94	500,78	

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
Rīsi, 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
Kopā:		27,96	23,34	73,84	617,16	

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

*** 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 _____