

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm

No 28.09.20 līdz 02.10.20

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar gulašu	130/50/50	8,64	15,13	20,96	248,67	*A07*A01
Tomāts	20	0,22	0,04	1,76	4,28	
Upenu dzēriens	200	0,45	0	8,69	41,54	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Vafeles	20	1,06	5,92	12,02	105,60	*A03 A01A 07
Kopā:		12,63	22,19	66,97	513,09	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar gaļu 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
Kopā:		20,59	16,17	79,93	547,76	

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	
Kopā:		17,89	22,18	87,6	626,51	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Tefteli piena mērcē(cepti cepeškrāsnī)	50/50	8,58	9,68	7,56	151,72	*A03 A01A 07
Kartupeļu biezenis	130	4,06	5,07	31,24	154,36	*A07
Biešu salāti ar ellu	50	0,36	1,26	8,39	46,26	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Cepumi	20	1,83	1,58	20,50	103,52	*A03 A01A 07
Kopā:		16,69	17,89	91,41	560,78	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas kotlete	50	12,86	9,22	8,39	168,03	*A07.A03 A01
Griķi,vārīti	130	7,81	3,65	33,76	199,13	
Kīnas kāpostu –papriku salāti ar ellu	50	1,90	3,03	2,02	42,91	
Ābolu 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:		24,97	17	78,94	571,87	

***1-9 klasēm „Skolas piens„200ml (3*nedēļā)**

*** Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģēnus**

izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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 _____