

Kopgalda ēdienkarte 5.-12. Klasēm No 09.09.19 līdz 13.09.19

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Ol.balt.	Tauki	Ogļh.		
Zemnieku zupa(terīnē)	200	6,12	4,28	14,76	123,49	*A07
Risotto ar vistu	200/25/25	21,11	15,54	38,68	381,15	
Burkānu salāti ar eļļu	50	0,72	2,57	4,99	45,91	
Jāņogu dzēriens	200	0,45	0	12,68	57,5	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		30,66	23,49	94,65	721,05	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Ol.balt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar mērci un cīsiņi 70%gaļa	130//50/70	15,47	17,62	22,21	300,21	*A01*A07
Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	5	5,34	69,6	
Zemeņu uzpūtenis ar pienu	150/200	7,86	5,44	41,67	247,10	*A07
Ābolu dzēriens	200	0,13	0	24,11	96,99	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		26,12	28,36	107,07	778,9	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Ol.balt.	Tauki	Ogļh.		
Škelto zirņu zupa(terīnē)	350	11,91	4,34	27,87	198,21	*A07
Rauga pankūkas ar ievārījumu	120/30	8,19	18,76	48,35	394,98	*A07* A01
Karkadē dzēriens	200	0,4	0,02	12,49	51,68	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		22,76	24,22	112,25	757,87	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Ol.balt.	Tauki	Ogļh.		
Mājas kotlete	70	11,32	11,34	6,24	172,31	*A01*A03
Kartupeļu biezenis	150	3,26	3,78	20,43	128,86	*A07
Kinas kāpostu –papriku salāti ar eļļu	50	1,48	2,80	1,90	38,72	
Mannas biežputra	230	6,11	6,50	25,56	242,27	*A07
Upeņu dzēriens	250	0,5	0	14,04	61	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		24,53	24,72	81,97	708,16	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Ol.balt.	Tauki	Ogļh.		
Borščs ar krējumu(terīnē)	250/5	1,97	5,14	12,68	104,86	*A07
Gulašs	50/50	17,11	10,97	2,65	177,8	*A07* A01
Griķi, vārīti	150	9	4,21	38,96	229,73	
Dārzenu salāti ar eļļu	30	0,7	4,92	3,39	60,96	
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:		31,23	26,34	92,09	735,55	

*** 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):

Ol.balt.18-36/Tauki 23-37/ Ogļh. 79-144/ Kcal700-960/

Ēdnīcas vadītāja: Anželika Visocka _____