

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-12. Klasēm

No 12.10.20 līdz 16.10.20

Pirmdiena	Svars g(+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar sieru	250/35	22,16	20,07	67,82	540,53	*A01,A03
Ābolu dzēriens	200	1,4	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	40	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Piens**	200	5,6	5	9,4	105	*A07
Kopā		31,02	25,37	102,19	759,33	

Otrdiena	Svars g(+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeli ar mērci un cīsiņi 70% gaļa	230//50/70	21,66	24,67	31,09	420,29	*A01*A07
Kāpostu- tomātu salāti ar eļļu	100	1,6	10	10,68	139,2	
Augļu dzēriens	200	0,13	0	24,11	96,99	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	* A01
Kopā:		25,25	34,97	79,62	721,48	

Trešdiena	Svars g(+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Risotto	250/25/25	25,33	18,65	46,42	457,38	
Burkānu salāti ar eļļu	50	0,72	2,57	4,99	45,91	
Ābolu dzēriens	200	0,13	0	14,43	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Piens**	200	5,64	5	9,46	105	
Kopā:		33,68	26,52	89,04	731,53	

Ceturtdiena	Svars g(+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Mājas kotlete	2/50	16,17	16,2	8,91	246,16	*A01*A03
Kartupelu biezenis	250	5,45	6,31	34,06	214,83	*A07
Kāpostu –burkānu salāti ar eļļu	100	1,6	5	10,69	94,2	
Upenu dzēriens	250	0,21	0	14,04	61	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols**	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		25,69	28,61	91,24	729,19	

Piektdiena	Svars g(+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar galu(c/g)	350	31,03	18,55	64,4	548,8	* A01
Marinēts gurķis	20	0,22	0,04	1,76	4,28	
Karkadē dzēriens	200	0,4	0,02	12,49	51,68	
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		34,53	19,81	106,77	739,43	

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

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

Ēdnīcas vadītāja: Anželika Visocka _____