

## Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-12. Klasēm

No 14.09.20 līdz 18.09.20

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Risotto (c/g)	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	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar mērci un cīsiņi 70% gaļa	230//50/70	21,66	24,67	31,09	420,29	*A01*A07
Biešu salāti ar majonēzi	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.		
Makaroni ar galu(c/g)	300	26,6	15,9	55,2	470,4	* A01
Tomāts	20	0,22	0,04	1,76	4,28	
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	
Piens**	200	5,64	5	9,46	105	*A07
Kopā:		35,12	22,06	102,45	744,36	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Mājas kotlete	70	11,32	11,34	6,24	172,31	*A01*A03
Kartupeļu biezenis	250	5,45	6,31	34,06	214,83	*A07
Kīnas kāpostu –papriku salāti ar ellu	50	1,48	2,80	1,90	38,72	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Vafeles,,Mu-mu”””	40	2,12	11,84	24,04	211,2	A07*A01*A03
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		22,23	32,59	89,96	741, 98	

Piekdiena Sporta diena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		

**\*\* 1-9 klasēm „Skolas piens,, 200gr (3\*nedēļā)**

**\* 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 \_\_\_\_\_