

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-12. Klasēm

No 16.09.19 līdz 20.09.19

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Svaigu kāpostu zupa ar krējumu(terīnē)	250	2,32	5,14	10,59	97,9	*A07
Rīsi ar kurzemesstroganovu	130/50/50	19,84	20,54	44,99	443,26	*A01*A07
Dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,65	5	3,1	59,97	
Ābolu dzēriens	200	0,17	0,22	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:		25,24	32	93,36	762,93	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeli, gaļas bumbiņas vārītas	130/70	17,88	12,03	24,05	269,88	*A01*A07*A03
Krējuma mērce ar garšsāļiem(mērces trauks)	50	0,63	4,66	2,34	53,82	*A01*A07*
Biešu salāti ar eļļu	50	0,46	2,5	4,42	42	
Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	200	5,05	5,33	22,39	157,73	*A01 A07
Zemeņu komposts	200	0,4	0,2	27,1	111,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	
Kopā:		26,28	25,02	94,04	700,23	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu(terīnē)	250	8,31	7,21	24,50	199,88	*A07
Makaroni(jūrnieku gaumē)	150/25/25	18,02	14,82	43,17	324,03	*A01/03
Burkānu salāti ar eļļu	50	0,35	5,05	1,35	52,05	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		28,94	28,18	102,54	728,88	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Gaļas veltnīši(cepti cepeškrāsnī)	70	11,32	11,34	6,24	172,31	*A01*A03
Kartupelu biezenis	150	3,26	3,78	20,43	128,86	*A07
Ķīnas kāpostu –papriku salāti ar eļļu	50	1,48	2,80	1,90	38,72	
Šokolādes krēms ar vaniļas mērci	150/80	6,11	6,50	25,56	242,27	*A07
Upenu dzēriens	250	0,5	0	14,04	61	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		24,53	24,72	81,91	708,16	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rasoļņiks(terīnē)	200	4,34	5,08	16,76	104,12	*A07
Vistas gaļa saldskāba mērcē	50/50	12,67	12,41	9,45	200,35	*A01*A07
Griķi vārīti	150	7,81	3,65	33,56	199,13	*A01
Sv. kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60	0,79	4,92	3,39	60,96	
Augļu 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:		28,01	27,16	97,93	726,36	

*** 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/ Kcal/700-960/

Ēdnīcas vadītāja: Anželika Visocka _____