

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-12. Klasēm

No 23.09.19 līdz 27.09.19

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Frikadeļu zupa	200/4/8	8,58	9,10	17,57	186,46	*A01,A03
Makaroni ar sieru	150/35	15,27	14,31	42,64	360,40	*A01,A03
Ābolu dzēriens	200	1,4	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	40	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā		27,51	24,51	94,98	708,66	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar gaļu un dārzeņiem	130/40	10,80	8,36	16,88	216,93	*A01
Tomāts	20	0,22	0,04	1,76	4,28	
Vanīlas krēms ar zemenu mērci	85/85	13,47	17,38	44,13	385,58	*A07
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābolu dzēriens	200	1,4	0	11,23	48,8	
Kopā		27,75	26,08	87,74	720,59	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas zupa ar kartupeļiem	200	5,77	5,35	25,35	171,50	
C/g kotlete	70	11,84	14,51	11,65	224,55	*A07*A01 A03
Griķi,vārīti	100	5,20	3,10	22,37	132,75	
Biešu salāti ar eļļu	50	0,46	2,5	4,42	42	
Zemenu dzēriens	200	0,04	0	12,42	49,86	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		25,57	26,56	99,75	733,66	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Gaļas lodītes	50	12,86	9,22	8,39	168,03	*A01* A03
Kartupeļu biezenis	150	3,27	3,78	20,43	128,86	A07
Kāpostu –burkānu salāti ar eļļu	70	1,12	3,5	7,48	65,94	
Kellogs ar pienu	100/350	16,30	12,25	64,09	236,59	A07*
Upenu dzēriens	250	0,17	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		35,58	29,05	125,36	713,22	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Skābeņu zupa (terīnē)	200/4	2,74	4,2	9,75	87,76	*A07* A03
Vistas gaļa krējuma mērcē	50/50	17,11	10,97	2,65	177,8	*A01/07
Rīsi,vārīti	130	3,26	2,07	32,26	164,31	
Dārzeņu salāti	50	0,65	5	3,1	59,97	* A09
Kakao ar pienu	150	4,37	4,11	0,75	141,03	*A07
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	* A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		30,39	27,45	72,05	743,87	

*** 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 _____