

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-6. Klasēm

No 26.10.20 līdz 30.10.20

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.		
Plovs	200/40	15,25	11,80	23,83	306,25	*A01
Tomāts	20	0,22	0,04	1,76	4,28	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābolu dzēriens	200	1,4	0	11,23	48,8	
Vafeles	50	4,56	3,95	42,70	215,67	A07,03,01
Piens**	200	5,6	5	9,4	105	*A07
Kopā		28,89	21,09	102,66	745	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
C/g kotlete	70	11,84	14,51	11,65	224,55	*A07*A01 A03
Griķi,vārīti ar mērci	180/20	12	5,62	51,94	306,34	*A07*A01
Biešu salāti ar eļļu	70	0,64	3,5	6,19	58,80	
Upenu dzēriens	200	0,04	0	12,42	49,86	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		26,38	23,93	95,94	704,55	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Gaļas lodītes	50/50	25,72	18,44	16,78	336,06	*A01* A03
Kartupelu biezenis	250	5,45	6,31	34,06	214,83	A07
Kāpostu –burkānu salāti ar eļļu	70	1,12	3,5	7,48	65,94	
Upenu dzēriens	250	0,21	0	14,04	61	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		34,36	28,55	86,10	742,83	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļa krējuma mērcē	50/50	17,11	10,97	2,65	177,8	*A01/07
Rīsi,vārīti	200	5,02	3,18	51	252,7	
Dārzenu salāti	50	0,65	5	3,1	59,97	
Kakao ar pienu	180	5,83	5,48	28,85	188,04	*A07
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		30,47	24,93	99,34	743,51	

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

*** 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):

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

Ēdnīcas vadītāja: Anželika Visocka _____