

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-12. Klasēm No 28.09.20 līdz 02.10.20

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar gulašu	200/75/75	12,56	21,7	35,53	368,24	*A07*A01
Tomāts	40	0,44	0,08	3,52	8,56	
Upeņu dzēriens	200	0,45	0	8,69	41,54	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Vafeles	40	2,12	11,84	24,04	211,2	*A07,A03 A01
Kopā:		17,83	34,72	95,32	742,54	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	200/35/35	23,98	14,36	50,01	425,20	*A01* A03
Kāpostu salāti ar burkāniem	100	1,6	10	10,68	139,2	
Ābolu dzēriens	200	0,17	0,22	23,85	98,06	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		27,61	24,88	98,28	727,46	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Cūkgalas plov	200/25/25	18,23	22,51	59	511,54	
Sv. burkānu salāti ar eļļu	60	0,86	3,07	5,99	55,08	
Augļu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		21,54	26,68	99,4	728,82	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Tefteli piena mērcē(cepti cepeškrāsni)	100/50	12,87	14,52	11,34	227,58	*A03 A01A 07
.Kartupeļu biezenis	250	5,45	6,31	34,06	214,83	*A07
Biešu salāti ar eļļu	100	0,72	2,52	16,78	92,52	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Cepumi	20	1,83	1,58	20,50	103,52	*A07,A03 A01
Kopā:		22,73	25,23	106,4	743,37	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas kotlete	75	19,29	13,83	12,59	252,05	*A07,A03 A01
Griķi,vārīti	180/20	12	5,62	51,94	306,34	*A07, A01
Kīnas kāpostu –papriku salāti ar eļļu	50	1,90	3,03	2,02	42,91	
Ābolu 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:		35,59	23,58	101,32	763,1	

* 1-9 klasēm „Skolas piens,,200ml (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 _____