

**Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-6. Klasēm**  
 No 23.11.20 līdz 27.11.20 1 piedāvājums

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Ol.balt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeli ar gaļu (c/g)	300/40	21,60	16,72	33,76	433,85	*A01
Tomāts	20	0,22	0,04	1,76	4,28	
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Ābolu dzēriens	250	1,75	0	14,04	61	
Piens**	250	7	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā		33,05	23,41	79,63	717,05	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Ol.balt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar gaļu (c/g)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
		Ol.balt.	Tauki	Ogļh.		
Cūkgaļas 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
		Ol.balt.	Tauki	Ogļh.		
Kotlete(v/g.)	70	11,84	14,51	11,65	224,55	*A07*A01 A03
Kartupelu biezenis	180/20	12	5,62	51,94	306,34	*A07*A01
Biešu salāti ar ellu	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	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Ol.balt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļa krējuma mērcē	50/50	17,11	10,97	2,65	177,8	*A01/07
Griķi,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 „Piens un augļi skolai” (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):

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

Ēdnīcas vadītāja: Anželika Visocka \_\_\_\_\_

## Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-6. Klasēm

No 23.11.20 līdz 27.11.20

2 piedāvājums

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kotlete	65	16,45	16,47	18,61	258,38	*A01
Kartupeli,vārīti	250	5,15	0,25	15,15	175,47	
Tomāts	20	0,22	0,04	1,76	4,28	
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Ābolu dzēriens	250	1,75	0	14,04	61	
Piens**	250	7	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā		33,05	23,41	79,63	717,05	
Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Gulašs	50/50	17,73	11,84	8,17	210,16	*A01
Makaroni,vārīti	150	6,25	2,52	41,84	215,04	*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.		
Zivs mīklā	65	13,21	19,33	7	258,84	
Rīsi,vārīti	200	5,02	3,18	51	252,70	
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.		
Gaļas lodītes	65	11,84	14,51	11,65	224,55	*A01 A03
Kartupelu biezenis	180	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	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Šnicele	70	17,11	10,97	2,65	177,8	*A01/07
Griki,vārīti	200	5,02	3,18	51	252,7	
Dārzeņu 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	
<b>** 1-9 klasēm „Piens un augļi skolai” (3*nedēļa)</b>						
<b>* Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģēnus</b>						
<i>izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta!</i>						

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 \_\_\_\_\_