

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm

No 15.04.2024 līdz 19.04.2024

Pirmdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar gaļu	150/30	10,24	10,65	37,00	325,10	*A01*A09
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,20	3,10	3,80	51,30	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Cepumi	20	1,83	1,58	20,50	103,52	*A07*A03*A01
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		22,13	21,88	96,77	716,09	
Otrdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Bērnu solanka ar gaļu un krējumu	200/30/10	11,00	15,70	10,30	251,80	*A07
Rauga pankūkas ar ievārījumu	100/10	6,10	7,70	38,10	263,90	*A07*A03*A01
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		26,09	29,95	84,91	770,19	
Trešdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Vistas kotlete	55	8,29	12,51	7,70	183,86	*A07*A03
Vārīti rīsi	150	3,30	0,75	37,35	174,00	
Dārzeņu salāti ar eļļu	80	0,78	7,76	11,08	71,97	
Auzu pārslu putra ar ievārījumu	150	6,68	7,59	27,53	225,00	A07
Ābolu dzēriens	200	0,13	0,00	14,43	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Kopā:		21,04	28,91	111,83	778,07	
Ceturtdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Vistas gaļa saldskāba mērcē	60/60	11,02	13,15	10,31	218,60	*A07*A01
Griķi	130	4,68	1,20	32,24	162,76	
Piena zupa ar rīsiem	200	6,10	3,70	25,40	150,10	*A07
Burkānu salāti ar eļļu	80	0,66	3,66	4,42	54,42	
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		31,45	28,3	108,88	840,4	
Piektdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Vistas gaļas plov	150/35	9,96	10,73	30,77	256,86	
Jogurts ar ogām	160	5,12	2,40	19,20	118,88	*A07
Dārzeņu salāti ar eļļu	80	0,78	7,76	11,08	71,97	
Ābolu dzēriens	200	0,13	0,00	14,43	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Kopā:		17,85	21,19	89,22	570,95	
izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētināta!						
Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās(gr):						
1.-4. Klasēm Olbalt.12-28/Tauki 16-29/ Ogļh. 55-113/ Kcal 490-750/ (8)						
** 1-9 klasēm „ Skolaspiens „ 250gr (3 * nedēļā)						
* Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alergēnu						

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-12. Klasēm

No 15.04.2024 līdz 19.04.2024

Pirmdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar gaļu	200/35	13,82	14,19	49,32	439,89	*A01*A09
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	100	1,50	3,88	5,70	64,13	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Cepumi	40	3,66	3,16	41,00	207,00	*A07*A01*A03
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		28,46	27,88	136,07	968,86	
Otrdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Bērnu solanka ar gaļu un krējumu	250/30/10	13,61	19,40	12,79	312,00	*A07
Rauga pankūkas ar ievārījumu	100/10	6,10	7,70	38,10	263,90	*A07*A03*A01
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		29,32	33,75	91,98	852,06	
Trešdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas kotlete	65	9,80	14,79	10,44	217,50	*A07*A03*A01
Varīti rīsi	200	4,40	1,00	49,80	232,00	
Dārzeņu salāti ar eļļu	100	0,97	8,93	6,08	89,96	
Auzu pārslu putra ar ievārījumu	200	8,90	10,12	36,70	300,00	A07
Ābolu dzēriens	200	0,13	0,00	14,43	58,24	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Kopā:		26,68	35,24	135,77	984,37	
Ceturtdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļa saldskāba mērcē	70/70	14,10	16,87	13,10	312,24	*A07*A01
Griķi	200	7,20	1,84	49,60	250,40	*A01
Burkānu salāti ar eļļu	100	0,83	4,58	5,53	68,02	
Piena zupu ar risiem	200	6,10	3,70	24,40	150,10	A07
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		37,22	33,54	129,14	1035,25	
Piektdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļas plov	300/35	19,92	20,85	61,54	513,72	
Dārzeņu salāti ar eļļu	100	0,97	8,93	6,08	89,96	
Jogurts ar ogām	160	5,12	2,40	19,20	118,88	*A07
Ābolu dzēriens	200	0,13	0,00	14,43	58,24	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Kopā:		28,62	32,58	119,57	867,47	
izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētināta!						
Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās(gr):						
5.-9. Klasēm Olbalt.18-36/Tauki 23-37/ Ogļh. 79-144/ Kcal 700-960/						
10.-12. Klasēm Olbalt.20-37/Tauki 27-38/ Ogļh. 90-147/ Kcal 800-980/						
** 1-9 klasēm „ Skolaspiens „ 250gr (3 * nedēļā)						
* Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alerģēnu						