

Ventspils 2.VSK direktors Jānis Jēgers

medmāsa Žanna Kisļicina

25.04.2024

## Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm

No 29.04.2023 24 līdz 03.05.2024

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
Mannas putra ar ievārījumu	150	6,00	8,85	43,95	259,05	*A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,20	3,10	3,80	51,30	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		26,30	29,15	120,22	871,62	
Otrdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Pupuņu zupa ar gaļu	200/25	8,12	10,37	32	212,01	*A07
Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu	230/35	12,55	19,70	39,86	393,97	
Dārzenu salāti ar eļļu	80	0,78	7,76	11,08	71,97	
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:		30,44	44,38	119,45	932,44	
Trešdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kopā:		0	0	0	0	
Ceturtdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļa saldskābā mērcē	60/60	11,02	13,15	10,31	218,60	*A07*A01
Griķi	130	4,68	1,20	32,24	162,76	
Burkānu salāti ar eļļu	80	0,66	3,66	4,42	54,42	
Jogurts ar ogām	160	5,12	2,40	19,20	118,88	*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:		30,47	27,0	102,68	809,2	
Piektdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Sakņu sautējums ar gaļu	200/30	7,60	8,80	18,40	188,20	
Dārzenu salāti ar eļļu	80	0,78	7,76	11,08	71,97	
Biezpiena sacepums ar kanēli	60	7,49	6,02	19,80	179,21	*A01*A03*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:		17,86	22,88	77,45	562,62	
izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzējamā!						
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/						
** 1-9 klasēm „ Skolaspiens „ 250gr (3 * nedēļā)						
* Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alerģēnu						

②

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-12. Klasēm

No 29.04.2024 līdz 03.05.2024

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
Mannas putra ar ievārījumu	200	7,98	11,77	58,45	344,54	*A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	100	0,85	4,58	5,53	68,02	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		32,13	37,19	153,35	1110,29	
Otrdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Pupiņu zupa ar gaļu	300/30	12,18	15,57	48	318,03	*A07
Kartupeļu sautējums ar cūkgaļu	300/35	14,34	22,52	45,58	450,61	
Dārzeņu salāti ar eļļu	100	0,97	8,93	6,08	89,96	*A07
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:		37,10	53,67	140,75	1134,76	
Trešdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Kopā:		0,00	0,00	0,00	0,00	
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	
Burkānu salāti ar eļļu	100	0,83	4,58	5,53	68,02	
Jogurts ar ogām	160	5,12	2,40	19,20	118,88	*A07
Augļu dzēriens	200	0,19	0,00	14,86	65,10	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		36,30	32,24	127,78	1010,89	
Piektdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Sakņu sautējums ar gaļu	200/30	7,60	8,80	18,40	188,20	
Dārzeņu salāti ar eļļu	100	0,97	8,93	6,08	89,96	
Ābolu dzēriens	200	0,13	0,00	14,43	58,24	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Biezpiena sacepums ar kanēli	85	10,63	8,54	28,11	254,47	*A01*A03*A07
Kopā:		21,81	26,67	85,34	677,54	
izmaiņas ēdienkartē iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētimainīta!						
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 alergēnu						