

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm  
No 07.05.2024 līdz 10.05.2024

Pirmdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kopā:		0,00	0,00	0,00	0,00	
Otrdiena	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	
Piena zupa ar rīsiem	200	6,10	3,70	25,40	150,10	*A07
Dārzeņu 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:		31,57	32,36	115,54	857,92	
Trešdiena	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	
Dārzeņu salāti ar eļļu	80	0,78	7,76	11,08	71,97	
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	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Kopā:		17,85	21,19	89,22	570,95	
Ceturtdiena	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	30,0	84,91	770,2	
Piektdiena	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 putra ar ievārījumu	150	6,68	7,59	27,53	225,00	A07
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		27,91	35,16	109,15	851,08	
izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētimainīta!						
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/ <span style="float: right;">(8)</span>						
** 1-9 klasēm ,, Skolaspiens ,, 250gr (3 * nedēļā)						
* Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alergēnu						


  
(3.05.24.)

## Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-12. Klasēm

No 07.05.2024 līdz 10.05.2024

Pirmdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kopā:		0,00	0,00	0,00	0,00	
Otrdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļa saldskābā mērcē	70/70	14,10	16,87	13,10	312,24	*A07*A01
Griķi	200	7,20	1,84	49,60	250,40	*A01
Piena zupu ar rīsiem	200	6,10	3,70	24,40	150,10	A07
Dārzeņu salāti ar eļļu	100	0,97	8,93	6,08	89,96	
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:		28,62	32,58	119,57	867,47	
Trešdiena	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	
Ceturtdiena	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	
Piektdiena	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 putra ar ievārījumu	200	8,90	10,12	36,70	300,00	A07
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		33,55	41,49	133,09	1057,38	
izmaiņas ēdienkartē iespējamas 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 alerģēnu						