

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm
No 13.05.2024-17.05.2024

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
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.			
Tefteli	60	15,43	13,46	10,07	201,64	*A03
Vārīti kartupeļi	200	4,30	0,20	27,11	150,21	
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:		29,38	23,87	78,11	660,76	
Trešdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Pupuņu zupa ar gaļu	200/25	8,12	10,37	32,00	212,01	*A07
Mannā biežputra ar ievārījumu	150	6,00	8,85	43,95	259,05	*A07
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Ogu dzēriens	200	0,40	0,00	27,10	106,30	
Kopā:		16,38	19,52	116,79	642,36	
Ceturtdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Kartupeļu biežputra, c/g bumbiņas	130/60	14,58	18,52	16,81	302,84	*A01*A07*A09
Kellogs ar pienu	30/100	4,80	2,74	31,10	168,50	*A01*A07
Kāpostu salāti ar krējumu	80	0,99	3,88	4,06	41,14	*A07*A09
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:		29,36	31,69	88,48	766,97	
Piektdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Cisīni 70 % gaļa	70	16,33	11,10	0,64	189,00	*A01*A03
Griķi	130	4,68	1,20	32,24	162,76	
Dārzeņu salāti ar eļļu	80	0,78	7,76	11,08	71,97	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Jogurts ar ogām	160	5,12	2,40	19,20	118,88	*A07
Kopā:		28,90	22,76	87,92	665,85	
izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētmainīta!						
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/ ⑦						
** 1-9 klasēm „ Skolaspiens „ 250gr (3 * nedēļā)						
* Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alergēnu						

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-12. Klasēm

No 13.05.2024 - 17.05.2024

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
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	100	1,50	3,88	5,70	64,13	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Cepumi	20	1,83	1,58	20,50	103,52	*A07*A03*A01
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,30	*A07
Kopā:		26,63	26,30	115,57	865,43	
Otrdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Tefteli	80	20,52	17,90	13,39	268,18	*A03
Vārīti kartupeļi	250	5,15	0,26	38,11	180,76	
Burkānu salāti ar eļļu	100	0,83	4,58	5,53	68,02	
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:		36,11	29,39	98,12	793,12	
Trešdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Pupuņu zupa ar gaļu	300/30	12,18	15,57	48,00	318,03	*A07
Mannā biezu putra ar ievārījumu	200	7,98	11,77	58,45	344,54	*A07
Ogu dzēriens	200	0,40	0,00	27,10	106,30	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:		23,04	27,74	151,87	855,54	
Ceturtdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļu biezu putra, c/g bumbiņas	200/70	20,70	26,30	23,87	430,03	*A01*A07*A09
Kellogs ar pienu	30/100	4,80	2,74	31,10	168,50	* A01*A07
Kāpostu salāti ar krējumu	100	1,24	2,86	5,08	51,42	*A07*A09
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:		36,35	38,6	101,14	926,11	
Piektdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Cīsiņi 70 % gaļa	90	18,33	14,20	1,50	260,00	
Griķi	200	7,20	1,84	49,60	250,40	
Dārzenu salāti ar eļļu	100	0,97	8,93	6,08	89,96	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Jogurts ar ogām	160	5,12	2,40	19,20	118,88	*A07
Kopā:		34,23	27,77	105,72	864,15	
izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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						