

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm No 13.09.21 līdz 17.09.21

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Svaigu kāpostu zupa	200	2,1	6,88	11,93	118,31	
Maltā cūkgaļa ar dārzeņiem	70/50	9,94	11,55	10,69	187,27	*A01
Vārīti, makaroni	150	7,20	2,22	42,60	219,28	*A01, A03
Kāpostu-burkānu salāti	70	0,90	4,32	3,94	59,1	
Karkadē dzēriens	150	0,60	0,023	13,49	56,55	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā		22,60	25,29	96,39	705,51	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi, gaļas bumb. vārītas	130/70	17,88	12,03	24,05	269,88	*A01 *A07 *A03
Krējuma mērce ar garšsāknēm (mērces trauks)	50	0,63	4,66	2,34	53,82	*A01 *A07 *
Biešu salāti ar eļļu	50	0,46	2,5	4,42	42	
Upenu dzēriens	200	0,4	0,2	27,1	111,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	
Kopā:		21,23	19,69	71,65	542,5	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni (jūrnieku gaumē)	200	18,02	14,82	43,17	324,03	A07 *A01 * A03
Burkānu salāti ar eļļu	50	0,35	5,05	1,35	52,05	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	*A01
Kopā:		20,63	20,97	78,04	529	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Tefteļi mērcē	50	12,86	9,22	8,39	168,03	*A01 * A03
Kartupeļu biezenis	130	2,83	3,28	17,71	111,68	A07
Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	2,5	5,34	47,1	
Mannas biežputra	200	6,68	8,16	26,69	206,92	A07 *
Upenu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		25,17	23,46	83,1	647,53	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļa saldskāba mērcē	50/50	12,67	12,41	9,45	200,35	*A01 *A07
Griķi, vārīti	100	5,20	3,10	22,37	132,75	*A01
Sv. kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60	0,79	4,92	3,39	60,96	
Augļu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		21,06	21,53	69,98	555,86	

* * 1-9 klasēm „Skolas piens, 200ml (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):

Olbalt. 12-28/Tauki 16-29/ Ogļh. 55-113/ Kcal 490-750/

Ēdnīcas vadītāja: Anželika Visocka _____