

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm No 11.10.21 līdz 15.10.21

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rīsi ar kurzemes strogonovu	100/50/50	17,5	17,86	39,12	385,44	*A01*A07
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
Ābols**	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā						

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 garšsākņēm(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(jūrnīeku 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	*A01
Ābols**	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		20,63	20,97	78,04	529	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Tefteli 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 biezputra	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	

Piektiena	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 „ Piens au augli skolai., (3*nedēļā)

* Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

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/ Kcal490-750/

Ēdnīcas vadītāja: Anželika Visocka _____

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-9. Klasēm No 11.10.21 līdz 15.10.21

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rīsi ar kurzemes strogonovu	150/50/50	21,88	22,33	48,9	481,8	*A01*A07
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
Ābols**	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā		25,64	27,773	89,87	710,45	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi, gaļas bumb.vārītas	230/70	26,82	18,05	36,07	404,82	*A01*A07*A03
Krējuma mērce ar garšsāknēm(mērces trauks)	50	0,63	4,66	2,34	53,82	*A01*A07*
Biešu salāti ar eļļu	100	0,46	2,5	4,42	84	
Upenu dzēriens	200	0,4	0,2	27,1	111,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	
Kopā:		30,17	25,71	83,67	719,44	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni(jūrnīeku gaumē)	300	27,03	22,23	64,76	486,05	A07*A01* A03
Burkānu salāti ar eļļu	60	0,42	6,06	1,62	62,46	
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	
Kopā:		29,71	29,39	99,9	701,43	

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	200	4,35	5,05	27,25	171,82	A07
Biešu salāti ar eļļu	100	1,6	5	10,68	94,2	
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:		27,49	27,73	97,98	754,77	

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	200	10,40	6,20	44,74	265,50	*A01
Sv. kāpostu un puravu salāti ar eļļu	70	0,92	5,74	3,96	71,12	
Augļu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Ābols**	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		27,01	25,55	97,5	720,44	

* * 1-9 klasēm „Piens au augli skolai., (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.18-36/Tauki 23-37/ Ogļh. 79-144/ Kcal700-960/

Ēdnīcas vadītāja: Anželika Visocka _____

Komplekso pusdienu ēdienkarte 10.-12. Klasēm

No 11.10.21 līdz 15.10.21

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rīsi ar kurzemes strogonovu	200/50/50	26,26	26,80	58,68	578,16	*A01*A07
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	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā		30,64	32,343	104,23	828,48	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi, gaļas bumb. vārītas	330/70	35,76	24,06	48,09	539,76	*A01*A07*A03
Krējuma mērce ar garšsāknēm (mērces trauks)	50	0,63	4,66	2,34	53,82	*A01*A07*
Biešu salāti ar eļļu	100	0,46	2,5	4,42	84	
Upenu dzēriens	200	0,4	0,2	27,1	111,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	
Kopā:		39,11	31,72	95,69	854,38	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni (jūrnīeku gaumē)	400	36,04	29,64	86,35	648,07	A07*A01* A03
Burkānu salāti ar eļļu	60	0,42	6,06	1,62	62,46	
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:		38,72	36,8	121,49	863,45	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Tefteli mērcē	70	18	12,91	11,75	235,24	*A01* A03
Kartupeļu biezenis	200	4,35	5,05	27,25	171,82	A07
Biešu salāti ar eļļu	100	1,6	5	10,68	94,2	
Mannas biežputra	200	6,68	8,16	26,69	206,92	A07*
Upenu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Kopā:		33,25	31,52	105,92	843,65	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļa saldskāba mērcē	75/75	19	18,62	14,18	300,53	*A01*A07
Griķi, vārīti	200	10,40	6,20	44,74	265,50	*A01
Sv. kāpostu un puravu salāti ar eļļu	70	0,92	5,74	3,96	71,12	
Auģļu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		33,34	31,76	102,23	820,62	

*** Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus**

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. 20-37/Tauki 27-38/ Ogļh. 90-147/ Kcal 800-980/

Ēdnīcas vadītāja: Anželika Visocka _____