

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm
No 22.11.21 līdz 26.11.21

Pirmdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Šnicele	50	9,95	11,34	6,24	172,31	*A07*A03
Griķi ,vārīti	130	7,8	3,65	33,77	199,1	*A01
Dārzenu salāti ar eļļu	50	0,7	4,92	3,39	60,96	*A09
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Piens**	250	7	6,25	11,75	131,25	*A07
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		27,71	27,26	73,56	716,54	
Otrdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļas plov	150	9,96	10,43	30,77	256,86	
Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	5	5,34	69,6	
Kakao ar pienu	150	4,37	4,11	0,75	141,03	*A07
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		16,99	19,84	50,60	532,49	
Trešdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas kotlete	50	12,86	9,22	8,39	168,03	*A07*A03*A01
Makaroni vārīti	150	7,2	2,22	42,6	219,28	*A01*A03
Marinēts gurķis	20	0,14	0,02	0,26	2,2	
Upēņu dzēriens	200	0,4	0	27,1	106,3	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Piens**	250	7	6,25	11,75	131,25	*A07
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		29,86	18,81	113,64	740,06	
Ceturtdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas zupa ar makaroniem	200	5,69	5,31	18,7	146,67	*A01*A03
Gulašs	50/50	17,11	10,97	2,65	177,8	*A01*A07
Griķi ,vārīti	130	7,8	3,65	33,77	199,1	*A01
Kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	70	0,9	4,32	3,94	59,1	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābolu dzēriens	200	0,13	0	14,43	58,24	
Kopā:		33,49	24,55	87,23	705,91	
Piektdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar mērci un cīsiņi 70%gaļa	130/50/70	15,47	17,62	22,21	300,21	*A01*A07
Burkānu salāti ar eļļu	50	0,35	5,05	1,35	52,05	
Augļu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Piens**	250	7	6,25	11,75	131,25	*A07
Ābols	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		25,27	30,02	69,72	645,71	

**1-9 klasēm „Skolaspiens,,200gr (3*nedēļā)

* Iespējamsēdienssaturnorādītāsgrupasalergēnus

izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētmainīta!

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: Olga Tarasenko