

Komplekso pusdienu ēdienkarte **1.-4. Klasēm**
№ 10.01.22 līdz 14.01.22

Pirmdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar malto gaļu	170/25/25	17,5	16,3	47,49	356,43	* A01*A03
Dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,7	4,92	3,39	60,96	*A09
Tēja ar cukuru,citronu	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65,0	*A01
Piens**	250	7	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		27,06	27,77	73,56	653,56	
Otrdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rīsi ar kurzemes strogonovu	100/50/50	17,5	17,86	39,12	385,44	*A01*A07
Kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	70	0,9	4,32	3,94	59,1	
Ābolu dzēriens	200	0,13	0	14,43	58,24	
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	9,8	54,0	
Kopā:		27,79	28,73	92,78	753,03	
Trešdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Frikadeļu zupa	200	9,28	7,29	12,25	153,1	*A07*A03
Makaroni ar sieru	150/35	15,27	14,31	42,64	360,4	*A07*A01,A03
Burkānu salāti ar eļļu	50	0,72	2,57	4,99	45,91	
Upeņu dzēriens	200	0,4	0	27,1	106,3	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,4	0	9,8	54,0	
Kopā:		27,93	24,47	110,52	784,71	
Ceturtdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Tefteli mērcē	50	12,86	9,22	8,39	168,03	*A01* A03
Vārīti kartupeļi	150	3,09	0,15	22,87	108,46	
Biešu salāti ar eļļu	50	0,8	5	5,34	69,6	
Ābolu dzēriens	200	0,13	0	14,43	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Piens**	250	7	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		25,74	20,9	76,52	600,58	
Piektdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Pikantā kotlete	65	9,8	14,79	10,44	217,5	A03*A01
Griķi ,vārīti	130	7,8	3,65	33,77	199,1	*A01
Sv.kāpostu un puravu salāti ar eļļu	60	0,79	4,92	3,39	60,96	
Augļu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Ābols	100	0,3	0,0	9,8	54,0	
Kopā:		20,74	23,66	82,01	645,76	
izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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/ (3)						
** 1-9 klasēm ,, Skolaspiens ,, 200gr (3 * nedēļā)						
* Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alergēnu						
Ēdnīcas vadītāja: Olga Tarasenko						