

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm
No 23.05.2022-27.05.2022

Pirmdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150/25/25	10,24	10,65	37,0	325,1	*A01*A03
Dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,7	4,92	3,39	60,96	*A09
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Cepumi	20	1,83	1,58	20,5	103,5	*A07*A03*A01
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65,0	*A01
Piens**	250	7,0	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		21,63	23,70	96,36	725,75	
Otrdiena	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	65,0	*A01
Piens**	250	7	6,25	11,75	131,25	*A07
Ābols	100	0,4	0	9,8	54,0	
Kopā:		25,27	29,22	69,72	651,71	
Trešdiena	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	10,68	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	65,0	*A01
Ābolu dzēriens	200	0,13	0	14,43	58,24	
Ābols	100	0,4	0	9,8	54,0	
Kopā:		27,46	24,55	97,03	759,91	
Ceturtdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas kotlete	55	8,29	12,51	7,7	183,,86	*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	
Upeņu dzēriens	200	0,4	0	27,1	106,3	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65,0	*A01
Piens**	250	7	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		24,89	21,3	103,15	524,03	
Piektdiena	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	65,0	*A01
Ābols	100	0,4	0	9,8	54,0	
Kopā:		17,39	19,84	60,40	586,49	
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/						
** 1-9 klasēm ,, Skolaspiens ,, 200gr (3 * nedēļā)						
* Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alerģēnu						
Ēdnīcas vadītāja: Olga Tarasenko						