

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm  
No 19.09.22 līdz 23.09.2022

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	100	/1,4	/9.84	6,78	121.92	*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:		27,76	32.69	89.74	714,52	
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	100	/1.3	/4.70	/4.15	65	
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	
Kopā:		28.19	29,11	92,99	758,93	
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	100	1,44	5,14	/9.98	91.82	
Upeņu dzēriens	200	0,4	0	27,1	106,3	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		28,25	27,04	105,71	776,62	
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	100	1,6	10	10,68	139.20	
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	0,3	0	9,8	54	
Kopā:		26.84	93.87	91,66	724.18	
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	130	7,8	3,65	33,77	199,1	*A01
Sv.kāpostu un puravu salāti ar eļļu	100	1,45	/9.60	/6.6	121.92	
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:		21.40	28.34	85.22	706.72	
izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētamīnīta!						
Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās(gr): <span style="float:right">③</span>						
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						