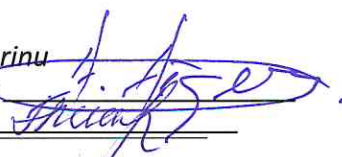


Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm  
No 12.02.2024 līdz 16.02.2024

Pirmdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar gaļu	150/30	10,24	10,65	37,00	325,10	* A01*A09
Sv.kapostu salāti ar eļļu	80	1,20	3,10	3,80	51,30	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Cepumi	20	1,83	1,58	20,50	103,52	*A07*A03*A01
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		22,13	21,88	96,77	716,09	
Otrdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rasoļņiks ar gaļu	200/30	8,50	9,43	14,24	175,35	* A07*A03
Rīsu krēms ar ķīseli	50/100	169,00	6,63	22,43	169,00	*A07
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		186,49	22,61	73,18	598,84	
Trešdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Gaļas lodītes	75	13,76	9,87	8,56	171,39	
Vārīti rīsi	150	3,30	0,75	37,35	174,00	
Kukurūzas pārslas ar pienu	30/100	4,80	2,74	31,10	165,50	A01*A07
Dārzeņu salāti ar eļļu	80	0,78	7,76	11,08	71,97	
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Kopā:		24,63	21,42	112,85	706,1	
Ceturtdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Piena zupa ar rīsiem	200	6,1	3,7	25,4	150,1	A07
Vistas gaļa saldskāba mērcē	60/60	11,02	13,15	10,31	218,60	*A07*A01
Griķi	130	4,68	1,20	32,24	162,76	
Burkānu salāti ar eļļu	80	0,66	3,66	4,42	54,42	
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		31,45	28,3	108,88	840,4	
Piekdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļas plov	150/35	9,96	10,73	30,77	256,86	
Dārzeņu salāti ar eļļu	80	0,78	7,76	11,08	71,97	
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Jogurts ar ogām	160	5,12	2,40	19,20	118,88	*A07
Kopā:		17,85	21,19	85,81	570,95	
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 „ 250gr (3 * nedēļā)						
* Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alerģēnu						



Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-12. Klasēm  
No 12.02.2024 līdz 16.02.2024

Pirmdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar gaļu	200/35	13,82	14,19	49,32	439,89	*A01*A09
Sv.kapostu salāti ar eļļu	100	1,50	3,88	5,70	64,13	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Cepumi	40	3,66	3,16	41,00	207,00	*A07*A01*A03
Kopā:		28,46	27,88	136,07	968,86	
Otrdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Rasoļņiks ar gaļu	250/30	10,63	10,79	17,80	219,07	*A07*A03
Rīsu krems ar ķīseli	50/100	169,00	6,63	22,43	169,00	*A07
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		189,24	24,07	81,32	664,23	
Trešdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Gaļas lodītes	75	13,76	9,87	8,56	171,39	
Varīti rīsi	200	4,40	1,00	49,80	232,00	
Kukurūzas pārslas ar pienu	30/100	4,80	2,74	31,10	16550,00	
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Dārzeņu salāti ar eļļu	100	0,97	8,93	6,08	89,96	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Kopā:		26,54	22,94	124,88	17188,26	
Ceturtdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Piena zupa ar rīsiem	200	6,10	3,70	25,40	150,10	*A07
Vistas gaļa saldskāba mērcē	70/70	14,10	16,87	13,10	312,24	*A07*A01
Griķi	200	7,20	1,84	49,60	250,40	
Burkānu salāti ar eļļu	100	0,83	4,58	5,53	68,02	
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		37,22	33,54	130,14	1035,25	
Piektdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Vistas gaļas plov	300/35	19,92	20,85	61,54	513,72	
Dārzeņu salāti ar eļļu	100	0,97	8,93	6,08	89,96	
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Jogurts ar ogām	160	5,12	2,40	19,20	118,88	*A07
Kopā:		28,62	32,58	116,16	867,47	
izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētmainīta!						
Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās(gr):						
5.-9. Klasēm Olbalt.18-36/Tauki 23-37/ Ogļh. 79-144/ Kcal 700-960/ ⑤						
10.-12. Klasēm Olbalt.20-37/Tauki 27-38/ Ogļh. 90-147/ Kcal 800-980/						
** 1-9 klasēm „ Skolaspiens „ 250gr (3 * nedēļā)						
* Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alergēnu						