

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-12. Klasēm

No 02.04.2024-05.04.2024

Pirmdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kopā:		0,00	0,00	0,00	0,00	
Otrdiena	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	
Burkanu salāti ar eļļu	100	0,83	4,58	5,53	68,02	
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Cepumi	20	1,83	1,58	20,50	103,52	*A07*A03*A01
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		32,19	33,66	128,66	961,42	
Trešdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Skābeņu zupa ar gaļu	250/30	10,63	10,79	17,80	219,07	*A07*A03
Auzu putra ar ievārijumu	200	8,90	10,12	36,70	300,00	*A07
Ogu dzēriens	200	0,40	0,00	27,10	106,30	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,67	A01
Kopā:		22,41	21,31	99,92	712,04	
Ceturtdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas kotlete	65	9,80	14,79	10,44	217,50	*A07*A03*A01
Makaroni vārīti	200	9,57	2,95	56,65	291,20	*A01*A03
Dārzeņu salāti ar eļļu	100	0,97	8,93	6,08	89,96	
Kellogs ar pienu	30/100	4,80	2,74	31,10	168,50	*A01*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:		34,75	36,1	145,36	1043,32	
Piektdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Cisiņi 70 % gaļa	90	18,33	14,20	1,50	260,00	
Griķi	200	7,20	1,84	49,60	250,40	
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
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Jogurts ar ogām	160	5,12	2,40	19,20	118,88	*A07
Kopā:		34,23	27,77	105,72	864,15	
izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētmainīta!						
Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās(gr):						
3.-9. Klasēm Olbalt.18-36/Tauki 23-37/ Ogļh. 79-144/ Kcal 700-960/						
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 alerģēnu						

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm

No 02.04.2024-05.04.2024

Pirmdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kopā:		0,00	0,00	0,00	0,00	
Otrdiena	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	
Burkānu salāti ar eļļu	80	0,66	3,66	4,42	54,42	
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
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:		21,44	22,52	92,20	669,29	
Trešdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Skābeņu zupa ar gaļu	200/25	8,50	9,43	14,24	175,25	*A07*A03
Auzu putra ar ievārījumu	150	6,68	7,59	27,53	225,00	*A07
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Ogu dzēriens	200	0,40	0,00	27,10	106,30	
Kopā:		17,44	17,32	82,61	571,55	
Ceturtdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas kotlete	55	8,29	12,51	7,70	183,86	*A07*A03*A01
Makaroni vārīti	150	7,20	2,22	42,60	219,28	*A01*A03
Dārzeņu salāti ar eļļu	80	0,78	7,76	11,08	71,97	
Kellogs ar pienu	30/100	4,80	2,74	31,10	168,50	*A01*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:		30,06	31,78	128,99	714,24	
Piektdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Cīsiņi 70 % gaļa	70	16,33	11,10	0,64	189,00	*A01*A03
Griķi	130	4,68	1,20	32,24	162,76	
Dārzeņu salāti ar eļļu	80	0,78	7,76	11,08	71,97	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Augļu dzēriens	200	0,13	0,00	11,02	58,24	
Jogurts ar ogām	160	5,12	2,40	19,20	118,88	*A07
Kopā:		28,90	22,76	87,92	665,85	
izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzējamā!						
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/ (4)						
** 1-9 klasēm „ Skolaspiens „ 250gr (3 * nedēļā)						
* Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alerģēnu						