

[Handwritten signature] 24.05.2024.
[Handwritten signature] 24.05.2024

Komplekso pusdienu ēdienkarte 1.-4. Klasēm

No 27.05.24 līdz 31.05.24

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
Dārzeņu salāti ar eļļu	80	0,78	7,76	11,08	71,97	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Cepumi	20	1,83	1,58	20,50	103,50	*A01*A03*A07
Kopā:		21,71	26,54	104,05	736,74	
Otrdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rīsi ar kurzemes strogonovu	100/60	17,50	17,86	39,12	385,44	*A01*A07
Kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	80	1,20	3,10	3,80	51,30	
Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu	150	6,68	7,59	27,53	225,00	*A07
Ābolu dzēriens	200	0,13	0,00	14,43	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:		34,37	35,10	110,37	916,23	
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
Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	50/100	169,00	6,63	22,43	169,00	*A07*A03
Upeņu dzēriens	200	0,40	0,00	27,10	106,30	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Kopā:		179,76	16,36	77,51	515,55	
Ceturtdiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļa saldskābā mērcē	60/60	11,02	13,15	10,31	218,60	*A07*A01
Vārīti kartupeļi	200	4,30	0,20	27,11	150,21	
Kellogs ar pienu	30/100	4,80	2,74	31,10	168,50	
Dārzeņu salāti ar eļļu	80	0,78	7,76	11,08	71,97	
Ogu dzēriens	200	0,40	0,00	27,10	106,30	
Rudzu maize	30	1,86	0,30	13,74	65,00	*A01
Piens**	250	7,00	6,25	11,75	131,25	*A07
Kopā:		30,16	30,40	132,19	911,83	
Piektiena	Svars g (+/-	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kopā:		0,00	0,00	0,00	0,00	

izmaiņas ēdienkartē iespējamas 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 „ Skolaspisns „ 250gr (3 * nedēļā)

* Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alerģēnu

24.05.2024
 [Signature]
 24.05.2024

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
Dārzeņu salāti ar eļļu	100	0,97	8,93	6,08	89,96	
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	20	1,83	1,58	20,50	103,50	*A01*A03*A07
Kopā:		26,10	31,35	115,95	891,19	
Otrdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rīsi ar kurzemes strogonovu	180/70	27,30	27,86	61,03	601,29	*A01*A07
Kāpostu-burkānu salāti ar eļļu	100	1,50	3,87	4,75	64,12	
Auzu pārslu biezputrs ar ievārijumu	200	8,90	10,12	36,70	300,00	A07
Ābolu dzēriens	200	0,13	0,00	14,43	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:		46,69	48,40	142,40	1219,90	
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
Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	75/200	287,50	12,10	38,50	312,50	*A07
Upeņu dzēriens	200	0,40	0,00	27,10	106,30	
Rudzu maize	40	2,48	0,40	18,32	86,76	A01
Kopā:		301,01	23,29	101,72	724,63	
Ceturtdiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas gaļa saldskābā mērcē	70/70	14,10	16,87	13,10	312,24	*A07*A01
Vārīti kartupeļi	250	5,15	0,26	38,11	180,76	
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
Ogu 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:		34,63	35,45	129,48	1027,62	
Piektiena	Svars g (+/-)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
	10%)	Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kopā:		0,00	0,00	0,00	0,00	
izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzētināta!						
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/						
10.-12. Klasēm Olbalt.20-37/Tauki 27-38/ Ogļh. 90-147/ Kcal 800-980/						
** 1-9 klasēm ,, Skolapiens ,, 250gr (3 * nedēļā)						
* Iespējam sēdiens saturnorādītās grupas alergēnu						