

Kopgalda ēdienkarte 1.-4.klasēm

No 12.10.2020. līdz 16.10.2020.

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vista salsdskābā mērce	50/50	17,11	10,97	2,65	177,8	* A01
Rīsi	150	3,76	2,39	38,25	189,59	
Dārzeņu salāti	50	0,65	5	3,1	59,97	
Jāņogu dzēriens	200	0,45	0	12,68	57,5	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		23,83	18,66	70,42	549,86	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar mērci un vārīto desu	130/50/70	15,47	17,62	22,21	300,21	* A01/A07
Dārzeņu salāti	50	0,8	5	5,34	69,6	
Augļu-ogu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	* A01
Ābols**	100	0,4	0,8	9,8	48	
Kopā:		18,67	23,72	62,32	531,61	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Dārzenu sautējums ar mājas kotleti	200/70	17,63	21,25	27,71	372,61	*A03*A01
Biešu salāti ar ellu	50	0,66	5,04	5,4	70,04	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	* A01
Kopā:		20,35	26,59	56,83	547,57	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar malto gaļu	200	17,8	10,65	37	443,50	*A07 *A03*A01
Dārzenu salāti	50	0,8	5	5,34	69,6	
Ābolu komposts	200	0,17	0,22	23,85	98,06	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		20,71	16,17	79,93	676,16	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Plovs	150/25/25	14,58	18,01	47,20	409,23	
Dārzenu salāti	50	0,86	3,07	5,99	55,08	
Upenu dzēriens	200	0,4	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		17,70	21,38	78,16	578,11	

****1-9 klasēm „Skolas piens,,200ml, „Skolas auglis”100gr(3*nedēļā) ar 01.10.2020**

*** Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģēnus**

izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta!

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās(gr):

Olbalt.12-28/Tauki 16-29/ Ogļh. 55-113/ Kcal/490-750/