

## Kopgalda ēdienkarte 1.- 4.klasēm No 13.05.2019 līdz 17.05.2019

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Pupiņu zupa ar gaļu	200	9,63	10,57	37,33	288,48	*A07
Kartupeļi ar gulašu	130/50/50	8,64	15,13	20,96	248,67	*A07*A01
Dārzeņu salāti	50	0,65	5	3,1	59,97	
Jāņogu dzēriens	200	0,45	0	8,69	41,54	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65,0	*A01
<b>Kopā:</b>		21,23	31	95,22	703,66	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi ar šniceli un mērci	130/70/50	20,38	19,58	42,68	391,67	A07*A01* A03
Kāpostu salāti ar burkāniem	60	0,8	5	5,34	69,6	
Augļu ķīselis ar mannas krēmu	70/50	1,75	6,32	15,1	125,65	*A07
Ābolu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
<b>Kopā:</b>		24,93	31,20	88,09	700,72	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Sakņu zupa	200	2,1	6,88	11,93	118,31	*A07
Rīsi ar befstrogonovu	130/70/50	20,29	11,92	44,36	361,37	*A01,A07
Burkānu salāti	50	1,4	4,91	3,74	65,23	
Augļu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
<b>Kopā:</b>		25,84	24,01	84,64	659,11	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni jūrnieku gaumē	130/70	18,02	14,82	43,17	324,03	*A07 *A03 A01
.Sv.kāpostu-pētersīļu salāti	50	0,66	2,5	2,66	35,81	
Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	70/50	7,92	10,22	25,96	226,81	*A07
Augļu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
<b>Kopā:</b>		28,65	27,84	96,4	700,85	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Biešu zupa ar gaļu	250	5,71	8,89	7,29	132,01	*A07
Kartupeļi ar vistas kotleti	150/50	15,28	11,83	30,59	313,88	*A07,A03 A01
Biešu salāti ar kiplokiem	50	0,46	2,5	4,42	37,5	
Ābolu komposts	200	0,17	0	23,85	98,06	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
<b>Kopā:</b>		23,48	23,52	79,89	646,45	

**1-9 klasēm „Skolas piens,,250ml, „Skolas auglis,,100gr ( 3\*nedēļā)**

**\* Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģēnus**

*izmaiņas ēdienkartē iespējamās 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/ Kcal490-750/*