

## Kopgalda ēdienkarte 1.- 4.klasēm No 20.05.2019 līdz 24.05.2019

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Svaigu kāpostu zupa	250	2,32	5,14	10,59	97,9	*A07
Makaroni ar kurzemes strogonovu	130/50/50	19,84	20,54	44,99	443,26	*A01*A07
Dārzeņu salāti	50	0,65	5	3,1	59,97	*A09
Jānoģu dzēriens	200	0,45	0	8,69	41,54	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
<b>Kopā:</b>		25,12	30,98	81,11	707,67	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi, gaļas bumb. vārītas, mērce	130/70/50	21,42	15,9	28,04	332,4	*A01*A07*A03
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	50	0,8	0,5	5,34	29,1	
Auzu pārslas ar putukrējumu un ķīseli	100/100	1,18	5,56	36,34	199,3	*A01
Ābolu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	
<b>Kopā:</b>		25,4	22,26	94,69	674,6	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Soļanka	200	8,5	9,43	14,24	175,25	*A01*A07
Makaroni jūrnieku gaumē	200	18,02	14,82	43,17	324,03	*A01
Burkānu salāti ar krējumu	50	0,76	2,5	3,4	39,66	*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>		29,33	27,05	85,42	653,14	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi, mājas kotlete, mērce	150/70/50	14,2	19,95	32,8	353,44	*A07*A03
Zemeņu uzpūtenis ar pienu	100/100	3,91	2,6	27,1	147,08	
Dārzeņu salāti, gurķu salāti	50/50	1,05	6,22	4,11	76,97	
Augļu dzēriens	200	0,19	0	14,9	65,1	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,8	65	*A01
<b>Kopā:</b>		21,21	29,07	91,71	707,59	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Borščs ar kartupeļiem	250/5	1,97	5,14	12,68	104,86	*A01,A03
Griķi ar boloņas mērci	130/50/50	18,28	15,75	46,02	412,9	*A01
Biešu salāti ar eļļu	50	0,66	5,04	5,40	70,04	
Ābolu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
<b>Kopā:</b>		22,91	26,23	89,07	701,60	

**1-9 klasēm „Skolas piens,,200ml,,Skolas auglis”100 gr(3\*nedelā)**

**\* 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/ Kcal490-750/