

Kopgalda ēdienkarte 1.- 4.klasēm No 26.04.2021. līdz 30.04.2021.

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Gulašs(c/g)	50/50	12,72	20,24	6,41	258,62	*A07*A01
Makaroni vārīti	150	6,25	2,52	41,84	215,04	*A01/A03/A07
Kāpostu salāti ar burkāniem un eļļu	50	0,80	2,50	5,34	47,10	
Jāņogu dzēriens	200	0,20	0	12,40	50,40	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65,0	*A01
Kopā:		21,83	25,56	79,73	636,16	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi, gaļas bumbiņas vārītas,mērce	130/70/50	21,42	15,9	28,04	332,4	A01*A07*A0
Dārzenu salāti ar eļļu	50	0,65	5	3,1	59,97	*A09
Upenu dzēriens	200	0,4	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		24,33	21,2	56,11	506,17	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rīsi vārīti ar kurzemes stroganovu	130/50/50	19,84	20,54	44,99	443,26	*A07*A012
Gurķis marinēts	50	0,14	0,02	0,26	2,2	*A07*A01
Augļu kompots	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		21,98	20,86	70,22	559,26	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Maltās gaļas mērce	50/50	9,48	16,76	6,26	213,78	*A07*A01
Griķi vārīti	150	9	4,21	38,96	229,73	
Burkānu salāti ar krējumu	50	0,88	2,71	3,71	43,85	*A07
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,8	65	*A01
Kopā:		21,22	23,98	72,71	592,28	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas kotlete	70	11,32	11,34	6,24	172,31	*A01/A03
Kartupeļi vārīti (biezenis)	150	3,09	0,15	22,89	135,27	
Biešu salāti ar kiplokiem	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
Kopā:		17,07	16,83	59,5	491,42	

1-9 klasēm „Skolas piens„200ml(3*nedēļā) ar 01.10.2020.

*** Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus**

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/