

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-9.klasēm No 12.10.2020. līdz 16.10.2020.

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vista salsdskabā mērce	75/75	25,67	16,46	3,98	266,7	* A01
Rīsi	200	5,02	3,18	51	252,7	
Dārzenu 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:		33,65	24,94	84,5	701,87	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeli ar vistas gaļas karbonādi	250/65	19,92	19,34	37,99	405,76	
Dārzenu salāti	100	1,6	10	10,68	139,2	
Augļu-ogu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	* A01
Kopā:		23,52	29,64	73,64	658,76	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Dārzenu sautējums ar mājas kotleti						
Biešu salāti ar ellu	50	0,66	5,04	5,40	70,04	
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	* A01
Kopā:						

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni ar malto gaļu	250	22,25	13,31	46,25	554,38	*A07 *A03*A01
Dārzenu salāti	50	0,8	5	5,34	69,6	
Ābolu kompots	200	0,17	0,22	23,85	98,06	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		25,08	18,83	89,18	787,04	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Plovs	200/25/25	18,23	22,51	59	511,54	
Dārzenu salāti	50	0,86	3,07	5,99	55,08	
Upēņu dzēriens						
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:						

1-9 klasēm „Skolas piens,,200ml (3* nedēļā) ar 01.09.2020	
* Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus	
<i>izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta!</i>	

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

Olbalt.18-36/Tauki 23-37/ Ogļh. 79-144/ Kcal/700-960/