

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.- 9.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	300	2,78	6,17	12,71	117,48	*A07
Makaroni ar kurzemesstroganovu	200/60/50	22,53	20,82	66,1	539,02	*A01 *A07
Dārzenu salāti	100	1,3	10	6,2	119,94	*A09
Jāņogu dzēriens	200	0,45	0	8,69	41,54	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		28,92	37,29	107,44	882,98	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi, gaļas bumbiņas vārītas, mērce	200/70/50	25,13	18,71	34,98	411,52	*A01 *A07 *A03
Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem	70	1,12	0,7	7,48	40,74	
Auzu pārslas ar putukrējumu un ķīseli	150/150	1,77	8,34	54,51	298,95	*A01
Ābolu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	
Kopā:		30,02	28,05	121,94	865,01	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Soļanka	250	10,63	11,79	17,8	219,07	*A01 *A07
Makaroni jūrnieku gaumē	200/50	22,52	18,52	53,96	405,03	*A01,03
Burkānu salāti ar krējumu	50/50	1,16	3,72	4,5	56,66	*A07
Augļu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		36,36	34,33	100,87	794,96	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Kartupeļi, mājas kotlete, mērce	200/70/50	15,0	20,82	34,3	388,69	*A07 *A01
Dārzenu salāti, gurķu salāti	50/50	1,05	6,22	4,11	76,97	
Zemenu uzpūtenis ar pienu	150/150	5,87	3,98	40,65	220,62	
Augļu dzēriens	250	0,24	-	18,58	81,38	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		24,02	31,32	111,38	832,66	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Borščs ar kartupeļiem	400/20	3,15	8,22	20,29	167,78	*A01, A03
Griķi ar bolonas mērci	200/50/50	20,38	16,2	66,35	506,7	*A01
Biešu salāti ar ellu	50	0,66	5,04	5,40	70,04	
Ābolu dzēriens	250	0,17	0	14,04	61	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		26,22	29,76	119,82	806,17	

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

*** 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.18-36/Tauki 23-37/ Ogļh. 79-144/ Kcal700-960/