

Kopgalda ēdienkarte 5.-9.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	200	8,33	3,36	55,79	286,72	*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:		23,91	26,4	93,68	707,84	

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*A0
Dārzeņu salāti ar eļļu	100	1,3	10	6,2	119,94	*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	645,26	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Rīsi vārīti ar kurzemes stroganovu	200/60/50	22,53	20,82	66,1	539,02	*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	655,02	

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	160	9,6	4,49	41,56	245,05	
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:		21,82	24,26	75,31	607,63	

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	200	4,12	0,2	30,52	155,27	
Biešu salāti ar kiplokiem	100	1,32	10,08	10,80	140,08	
Ābolu dzēriens	200	0,14	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		18,76	21,92	72,53	581,46	

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

*** 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/