

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5. - 12. klasēm

no 19.02.2018.

līdz 23.02.2018.

pirmdiena, 2018. gada 19. februāris 2.00 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z5	Biešu zupa ar kartupeļiem un sk. krējumu	200/10	4.11	5.79	22.99	160.51	1,7
GM3	Kurzemes stroganovs	50/70	11.81	22.04	4.89	265.16	1,7
PD7	Vārīti griķi	200	8.58	4.72	42.25	245.80	
ST11	Kāpostu burkānu salāti ar puravu un sk.krēj.	50	0.97	1.31	2.95	27.47	7
DZ25	Dzērveņu - ābolu dzēriens	200	0.43	0.06	25.13	102.78	
MP11	Rudzu maize	30	1.92	0.33	13.11	63.09	1
Kopā			27.82	34.25	111.32	864.81	

otrdiena, 2018. gada 20. februāris 2.00 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
G7	Krāsni cepts vistas šķiņķītis	70	12.03	14.92	1.42	188.08	7
PD2	Vārīti rīsi ar zaļumiem	200	4.76	0.68	48.55	219.36	
KM9	Burkānu, puravu mērce	75	1.31	3.48	7.43	66.28	1,7
ST29	Biešu salāti ar krējumu	100	1.54	4.09	7.38	72.49	
SED7	Putukrējums ar cepumiem un ķīseli	30/75	2.00	9.88	28.69	211.68	7
DZ37	Upeņu-rabarberu kompots	200	0.42	0.11	25.92	106.35	
Kopā			22.06	33.16	119.39	864.24	

trešdiena, 2018. gada 21. februāris 2.00 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GZ11	Zivju zupa ar dārzeņiem un kausēto sieru	200	12.23	8.45	13.74	179.93	4,7
GM17	Maltā gaļa Boloņas mērcē	50/70	8.76	16.40	9.00	218.64	1
PD2	Vārīti kartupeļi	250	5.00	0.25	37.00	170.25	
ST9	Svaigie dārzeņu salāti ar eļļu	100	1.62	6.15	5.26	82.87	
MP11	Rudzu maize	30	1.92	0.33	13.11	63.09	1
DZ41	Dzērveņu-ābolu sulas dzēriens	200	0.54	0.04	33.42	136.20	
Kopā			30.07	31.62	111.53	850.98	

ceturtdiena, 2018. gada 22. februāris 2.00 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GJ3	Cūkgaļas plov	70/210	19.97	22.41	59.45	519.37	
ST7	Burkānu puravu salāti ar sk.krējumu	100	1.53	2.61	6.37	55.09	7
SED8	Biezais augļu ķīselis ar putukrējumu	75/30	1.01	9.51	21.23	174.55	7
DZ39	Ābolu, aroniju dzēriens	200	1.17	0.12	30.36	127.20	
Kopā			23.68	34.65	117.41	876.21	

piektdiena, 2018. gada 23. februāris 2.00 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z9	Piena zupa ar nūdelēm	200	8.43	9.11	35.36	257.15	1,7
GMT9	Vistas gaļas kotlete	70	12.40	11.26	8.57	185.22	1,3
PD2	Vārīti kartupeļi	250	5.00	0.25	37.00	170.25	
KM6	Krējuma mērce ar sīpoliem	75	2.05	10.78	5.80	128.42	1,7
ST47	Kāpostu salāti ar gurķiem, dillēm un sk.krēj.	50	0.88	1.06	2.38	22.58	7
DZ10	Upeņu kompots	200	0.44	0.12	26.96	110.68	
Kopā			29.20	32.58	116.07	874.30	

Pēc MK noteikumiem Nr.172 noteiktās enerģijas un uzturvērtību normas pusdienās(g):

Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal
21-36	28-37	105-132	840-960

Ēdienkarti sastādīja:

Žaneta Urbacāne (ēdnīcas vadītājas v.i.)

Apstiprina:

Ilona Role (skolas medmāsa)

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta!