

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5. - 12. klasēm

no 11.12.2017.

līdz 15.12.2017.

	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Pirmdiena, 11. decembris 2.00 EUR						
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	

Plānotā elektrības padeves pārtraukuma dēļ 11. decembra ēdienkartē iespējamas izmaiņas!

	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Otrdiena, 12. decembris 2.00 EUR						
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	

	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Trešdiena, 13. decembris 2.00 EUR						
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	

	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Ceturtdiena, 14. decembris 2.00 EUR						
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 Biežais 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	

	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Piektdiena, 15. decembris 2.00 EUR						
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:

Zaneta Urbacāne (ēdnīcas vadītājas v.i.)

Apstiprina:

Ilona Role (skolas medmāsa)

**Siltuma un mīlestības pilnu trešā
Adventa svētdienu!**



