

Kopgalds ēdienkarte 1. - 4. klasēm

no 04.12.2017.

līdz 08.12.2017.

	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni	
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Pirmdiena, 04. decembris	1.75 EUR						
Z6	Pupiņu zupa ar kartupeļiem un sk.krējumu	200/10	7,99	11,40	23,18	227,28	7
GM9	Cūkgāja burkānu-paprikas mērcē	50/70	10,60	6,87	3,10	116,63	1,7
PD7	Vārīti griķi	170	7,30	4,01	35,92	208,97	
ST23	Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	50	1,41	3,46	5,12	57,26	7
DZ29	Ābolu - cidoniju dzēriens	200	0,52	0,10	28,82	118,26	
MP11	Rudzu maize	30	1,92	0,33	13,11	63,09	1
Kopā		29,74	26,17	109,25	791,49		

	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni	
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Otrdiena, 05. decembris	1.75 EUR						
GJ6	Risoto ar dārzeņiem un vistas fijeju	200/50	19,84	14,72	40,13	372,36	
ST11	Kāpostu, burkānu, puravu salāti ar sk.krēj.	75	1,69	3,08	4,70	53,28	7
SED39	Augļu-ogu ķīselis ar putukrējumu	75/30	1,10	9,69	21,19	176,37	7
DZ7	Rabarberu-ābolu kompots	200	0,46	0,57	26,00	110,97	
Kopā		23,09	28,06	92,02	712,98		

	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni	
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Trešdiena, 06. decembris	1.75 EUR						
Z23	Buljona zupa ar dārzeņiem un nūdelēm	200	10,42	6,90	20,03	183,90	1
GJ7	Dārzeņu sautējums ar gaļu	180/40	11,00	17,66	25,70	305,74	1,7
ST19	Burkānu, puravu, selerijas salāti ar eļļu	50	0,67	2,58	3,41	39,54	9
DZ31	Upēņu-ķiršu dzēriens	200	0,36	0,24	28,16	116,24	
MP11	Rudzu maize	30	1,92	0,33	13,11	63,09	1
Kopā		24,37	27,71	90,41	708,51		

	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni	
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Ceturtdiena, 07. decembris	1.75 EUR						
ZIV1	Sautēta zivs filejas kotlete	70	11,45	6,22	10,20	142,58	1,4, 3
PD13	Cepeškrāsni apcepti kartupeļi	170	3,40	12,07	25,16	222,87	
BRK3	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	60	9,01	2,69	1,30	65,45	7
SED16	Jogurta - banānu krēms ar jānogu ķīseli	50/75	3,06	4,28	23,99	146,72	7
DZ9	Ābolu-aroniju kompots	200	1,50	0,50	32,43	140,22	
Kopā		28,42	25,76	93,08	717,84		

	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni	
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.			
Piektdiena, 08. decembris	1.75 EUR						
GZ4	Mājas soļanka ar sk. krējumu	200/10	7,28	10,82	13,15	179,10	7
GJ21	Makaroni ar dārzeņiem un vistas gaļu	160/40	15,37	13,81	39,74	344,73	1
ST26	Biešu salāti ar puravu un eļļu	50	0,73	1,55	4,18	33,59	7
MP11	Rudzu maize	30	1,92	0,33	13,11	63,09	1
DZ49	Dzērveņu-ābolu dzēriens	200	0,52	0,02	21,26	87,30	
Kopā		25,82	26,53	91,44	707,81		

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

Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal
18-30	24-31	88-110	700-800

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!

Lai miera un gaišuma pilna otrā Adventa svētdiena!



