

Kopgalds ēdienkarte 1. - 4. klasēm

no 11.12.2017.

līdz 15.12.2017.

Pirmdiena, 11. decembris 1.75 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	40/60	9,84	18,36	4,08	220,92	1,7
PD7	Vārīti griķi	150	6,43	3,93	31,67	187,77	
ST11	Kāpostu burkānu salāti ar puravu un sk.krēj.	50	1,12	2,06	3,13	35,54	7
DZ15	Multi-augļu dzēriens	200	0,24	0,08	27,44	111,44	
MP11	Rudzu maize	30	1,92	0,33	13,11	63,09	1
Kopā			23,66	30,55	102,42	779,27	

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

Otrdiena, 12. decembris 1.75 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
PD8	Vārīti rīsi ar zaļumiem	150	3,57	0,51	36,41	164,51	
KM9	Burkānu, puravu mērce	50	0,87	2,32	4,95	44,16	1,7
ST32	Redīsu un gurķu salāti ar dillēm	50	0,48	1,05	1,00	15,37	
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			19,37	28,79	98,39	730,15	

Trešdiena, 13. decembris 1.75 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	40/60	7,30	13,67	7,50	182,23	1
PD2	Vārīti kartupeļi	170	3,40	0,17	25,16	115,77	
ST9	Svaigie dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,81	3,08	2,63	41,48	
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			26,20	25,74	95,56	718,70	

Ceturtdiena, 14. decembris 1.75 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GJ3	Cūkgaļas plov	50/170	15,69	17,60	46,71	408,00	
ST7	Burkānu puravu salāti ar sk. krējumu	50	0,76	1,31	3,18	27,55	7
SED8	Biezais augļu ķīselis ar putukrējumu	75/30	1,01	9,81	22,32	181,61	7
DZ11	Citronu dzēriens	200	0,18	0,02	20,56	83,14	
Kopā			17,64	28,74	92,77	700,30	

Piektdiena, 15. decembris 1.75 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	170	3,40	0,17	25,16	115,77	
KM6	Krējuma mērce ar sīpoliem	50	1,37	7,19	3,87	85,67	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			26,92	28,91	102,30	777,07	

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)

Siltuma un mīlestības pilnu trešā



Adventa svētdienu!

