

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5. - 12. klasēm

no 16.04.2018.

līdz 21.04.2018.

pirmdiena, 2018. gada 16. aprīlis		2.00 EUR		<i>Uzturvērtība, g</i>			<i>Kcal</i>	<i>Alerģēni</i>
		<i>Svars, g</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļh.</i>			
Z6	Pupiņu zupa ar kartupeļiem un sk.krējumu	250/10	9.93	13.63	28.91	278.03	7	
GM9	Cūkgāja burkānu-paprikas mērcē	60/80	12.37	8.01	3.62	136.05	1,7	
PD7	Vārīti griķi	200	8.58	4.72	42.25	245.80		
ST23	Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	75	2.11	5.19	7.69	85.91	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		35.43	31.98	124.40	927.14			

otrdiena, 2018. gada 17. aprīlis		2.00 EUR		<i>Uzturvērtība, g</i>			<i>Kcal</i>	<i>Alerģēni</i>
		<i>Svars, g</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļh.</i>			
GJ6	Risoto ar dārzeņiem un vistas fileju	220/60	22.22	16.49	44.95	421.15		
ST11	Kāpostu, burkānu, puravu salāti ar sk.krēj.	75	1.69	3.08	4.70	74.27	7	
SED39	Augļu-ogu ķīselis ar putukrējumu	100/50	1.69	16.07	29.52	269.47	7	
DZ7	Rabarberu-ābolu kompots	200	0.46	0.57	26.00	110.97		
Kopā		26.06	36.21	105.17	850.81			

trešdiena, 2018. gada 18. aprīlis		2.00 EUR		<i>Uzturvērtība, g</i>			<i>Kcal</i>	<i>Alerģēni</i>
		<i>Svars, g</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļh.</i>			
Z23	Buljona zupa ar dārzeņiem un makaroniem	200	10.42	6.90	20.03	183.90	1	
GJ7	Dārzeņu sautējums ar gaļu	240/60	15.00	24.08	35.04	416.88	1,7	
ST19	Burkānu, puravu, selerijas salāti ar eļļu	75	1.00	3.86	5.11	59.18	9	
DZ41	Dzērveņu-ābolu sulas dzēriens	200	0.54	0.04	33.42	136.20		
MP11	Rudzu maize	30	1.92	0.33	13.11	63.09	1	
Kopā		28.88	35.21	106.71	859.25			

ceturtdiena, 2018. gada 19. aprīlis		2.00 EUR		<i>Uzturvērtība, g</i>			<i>Kcal</i>	<i>Alerģēni</i>
		<i>Svars, g</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļh.</i>			
ZIV1	Sautēta zivs filejas kotlete	70	11.45	6.22	10.20	142.58	1,4,7	
PD13	Cepeškrāsnī apcepti kartupeļi	250	5.00	17.75	37.00	327.75		
KM3	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	60	9.01	2.69	1.30	65.45	7	
SED16	Jogurta -banānu krēms ar jāņogu ķīseli	70/75	4.23	5.98	29.64	189.30	7	
DZ9	Ābolu-aroniju kompots	200	1.50	0.50	32.43	140.22		
Kopā		31.19	33.14	110.57	865.30			

piektdiena, 2018. gada 20. aprīlis		2.00 EUR		<i>Uzturvērtība, g</i>			<i>Kcal</i>	<i>Alerģēni</i>
		<i>Svars, g</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļh.</i>			
GZ4	Mājas soļanka ar sk. krējumu	200/10	7.28	10.82	13.15	179.10	7	
GJ21	Makaroni ar dārzeņiem un vistas gaļu	210/70	21.52	19.34	55.64	482.70	1	
ST26	Biešu salāti ar puravu un eļļu	100	1.46	3.11	8.37	67.31	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		32.70	33.62	111.53	879.50			

sestdiena, 2018. gada 21. aprīlis		2.00 EUR		<i>Uzturvērtība, g</i>			<i>Kcal</i>	<i>Alerģēni</i>
		<i>Svars, g</i>	<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļh.</i>			
GM2	Maltā gaļa mērcē	60/80	9.84	22.41	4.51	259.09	1,7	
PD2	Vārīti kartupeļi	250	5.00	0.25	37.00	170.25		
ST9	Svaigie dārzeņu salāti ar eļļu	75	1.21	4.61	3.95	62.13		
SED21	Jogurts ar graudu pārslām un sēkliņām	100/30/5	7.99	7.06	31.62	221.98	1,7	
DZ52	Augļu - ogu kompots	200	0.70	0.38	26.74	113.18		
Kopā		24.74	34.71	103.82	826.63			

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

<i>Olbalt.</i>	<i>Tauki</i>	<i>Ogļh.</i>	<i>Kcal</i>
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!