

Kopgalds ēdienkarte 1. - 4. klasēm

no 16.04.2018.

līdz 21.04.2018.

pirmdiena, 2018. gada 16. aprīlis		1.75 EUR	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z6	Pupiņu zupa ar kartupeļiem un sk.krējumu		200/10	7.99	11.40	23.18	227.28	7
GM9	Cūkgaļa 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		

otrdiena, 2018. gada 17. aprīlis		1.75 EUR	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GJ6	Risoto ar dārzeniēm un vistas fileju		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	

trešdiena, 2018. gada 18. aprīlis		1.75 EUR	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
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	Upeņu-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		

ceturtdiena, 2018. gada 19. aprīlis		1.75 EUR	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
ZIV1	Sautēta zivs filejas kotlete		70	11.45	6.22	10.20	142.58	1,4, 3
PD13	Cepeškrāsnī 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 jāņogu 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	

piektdiena, 2018. gada 20. aprīlis		1.75 EUR	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
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	

sestdiena, 2018. gada 21. aprīlis		1.75 EUR	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GM2	Maltā gaļa mērcē		50/70	8.43	17.49	3.87	206.61	1,7
PD2	Vārīti kartupeļi		200	4.00	0.20	29.60	136.20	
ST9	Svaigie dārzeņu salāti ar eļļu		50	0.81	3.08	2.63	41.48	
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	21.93	28.21	94.46	719.45	

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

Olībalt.	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 iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta!