

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5. - 12. klasēm

no 28.05.2018.

līdz 30.05.2018.

pirmdiena, 2018. gada 28. maijs 2.00 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbal.	Tauki	Ogļh.		
Z2	Skābeņu zupa ar putrainiem, olu un sk. krēj.	250/10	5,41	15,19	13,53	212,47	1,3,7
GM16	Vistas gaļas mērce	50/70	18,13	11,74	5,08	198,50	1,7
PD8	Vārīti rīsi ar zaļumiem	200	4,76	0,68	48,55	219,36	
ST51	Kāpostu salāti ar āboliem, puravu un sk. krējumu	100	1,84	3,16	5,62	58,28	7
DZ37	Upeņu-rabarberu kompots	200	0,42	0,11	25,92	106,35	
MP11	Rudzu maize	30	1,92	0,33	13,11	63,09	1
Kopā			32,48	31,21	111,81	858,05	

otrdiena, 2018. gada 29. maijs 2.00 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbal.	Tauki	Ogļh.		
GJ4	Makaroni ar malto gaļu	220/60	20,78	26,46	54,05	537,46	1
ST38	Raibie dārzeņu salāti	100	1,66	3,12	5,89	58,28	
SED5	Putukrējums ar auzu pārslām un ābolu ķīseli	30/75	2,02	6,52	22,41	156,40	1,7
DZ51	Dzērveņu-apelsīnu dzēriens	200	0,50	0,08	26,78	109,84	
Kopā			24,96	36,18	109,13	861,98	

trešdiena, 2018. gada 30. maijs 2.00 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbal.	Tauki	Ogļh.		
Z13	Frikadeļu zupa ar burkāniem un rīsiem	250/60	12,31	18,32	22,81	305,36	3
PD20	Dārzeņu sautējums ar pupiņām un kausēto sieru	250	10,33	12,60	35,83	298,04	7
ST23	Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	75	2,11	5,57	7,71	89,41	7
MP11	Rudzu maize	30	1,92	0,33	13,11	63,09	1
DZ50	Aroniju-ķiršu dzēriens	200	0,53	0,12	27,63	113,72	
Kopā			27,20	36,94	107,09	869,62	

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

Olbal.	Tauki	Ogļh.	Kcal
21-36	28-37	105-132	840-960

Ēdienkarti sastādīja:

Zaneta Urbacāne (ēdnīcas vadītājas v.i.)

Apstiprina:

Ilona Role (skolas medmāsa)

Izmaiņas ēdienkartē iespējamas gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta!



Lai visiem
saulainas, siltas
un patiešām
jaukas vasaras
brīvdienas!