

Kopgalds ēdienkarte 1. - 4. klasēm

no 28.05.2018.

līdz 30.05.2018.

pirmdiena, 2018. gada 28. maijs		1.75 EUR		Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
Svars, g		Olbalt.	Tauki	Ogļh.				
Z2	Skābeņu zupa ar putraimiem, olu un sk. krēj.	200/10	4,38	12,65	10,88	174,89	1,3,7	
GM16	Vistas gaļas mērce	40/60	15,11	9,78	4,24	165,42	1,7	
PD8	Vārīti rīsi ar zaļumiem	150	3,57	0,51	36,41	164,51		
ST51	Kāpostu salāti ar āboliem, puravu un sk.krējumu	50	0,92	1,58	2,81	29,14	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		26,32	24,96	93,37	703,40			

otrdiena, 2018. gada 29. maijs		1.75 EUR		Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
Svars, g		Olbalt.	Tauki	Ogļh.				
GJ4	Makaroni ar malto gaļu	190/50	17,81	22,68	46,33	460,68	1	
ST38	Raibie dārzeņu salāti	50	0,83	1,56	2,95	29,16		
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		21,16	30,84	98,47	756,08			

trešdiena, 2018. gada 30. maijs		1.75 EUR		Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
Svars, g		Olbalt.	Tauki	Ogļh.				
Z13	Frikadeļu zupa ar burkāniem un rīsiem	200/50	10,18	15,22	18,30	250,90	3	
PD20	Dārzeņu sautējums ar pupiņām un kausēto sieru	200	8,26	10,08	28,66	238,40	7	
ST46	Sv. kāpostu salāti ar burkāniem, dillēm un sk.krēj.	50	0,86	2,55	5,46	48,23	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		21,75	28,30	93,16	714,34			

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: _____ Apstiprina: _____
 Žaneta Urbacāne (ēdnīcas vadītājas v.i.) 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!