

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5. - 12. klasēm

no 15.10.2018.

līdz 19.10.2018.

pirmdienā, 2018. gada 15. oktobris		€ 2.00	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z2	Skābeņu zupa ar putrainiem, olu un sk. krēj.		250/10	5.87	13.81	17.55	217.97	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
DZ36	Citronu-piparmētru dzēriens		200	0.27	0.03	8.39	34.91	
MP11	Rudzu maize		30	1.92	0.33	13.11	63.09	1
Kopā			32.79	29.75	98.30	792.11		

otrdienā, 2018. gada 16. oktobris		€ 2.00	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GMT12	Jauktas gaļas kotlete		60	9.75	13.40	7.25	188.60	1,3,7
PD2	Vārīti kartupeļi		250	5.00	0.25	37.00	170.25	
KM1	Krējuma mērce		75	4.79	7.80	4.09	105.72	1,7
ST37	Dārzeņu kokteiļsalāti		100	1.35	4.13	4.86	62.01	
SED23	Saldā biezpiena masa ar ķīseli		30/75	6.25	7.97	18.29	169.89	7
DZ18	Upeņu dzēriens		200	0.04	0.04	24.04	96.68	
Kopā			27.18	33.59	95.53	793.15		

trešdienā, 2018. gada 17. oktobris		€ 2.00	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z27	Svaigu kāpostu zupa ar kausēto sieru		250/10	6.43	9.99	15.86	179.07	7
ZIV3	Cepta panēta zivs fileja		60	14.42	11.52	10.81	204.60	1,3,4,7
PD23	Burkānu-zaļo zirnīšu sautējums		200	5.60	7.09	21.68	172.93	1,7
ST32	Redīsu un gurķu salāti ar dillēm		100	0.96	2.11	2.01	30.87	7
DZ28	Ābolu sulas dzēriens		200	0.85	0.00	25.46	105.24	
MP11	Rudzu maize		30	1.92	0.33	13.11	63.09	1
Kopā			30.18	31.04	88.93	755.80		

ceturtdienā, 2018. gada 18. oktobris		€ 2.00	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GJ4	Makaroni ar malto gaļu		220/60	20.78	26.46	54.05	537.46	1
ST26	Biešu salāti ar sk. krējumu		100	1.46	3.10	8.36	67.18	7
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			24.76	36.16	111.60	870.88		

piektdienā, 2018. gada 19. oktobris		€ 2.00	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z1	Biešu Borščs ar sk. krējumu		200/10	7.44	11.49	17.91	204.81	7
GM19	Cūkgāļa tomātu mērcē		50/70	8.84	16.68	9.84	224.84	1
PD2	Vārīti kartupeļi		200	4.00	0.20	29.60	136.20	
ST5	Burkānu salāti ar eļļu		100	1.24	6.10	7.32	89.14	7
MP11	Rudzu maize		30	1.92	0.33	13.11	63.09	1
DZ29	Ābolu-cidoniju dzēriens		200	0.52	0.10	28.82	118.26	
Kopā			23.96	34.90	106.60	836.34		

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

Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal
18-37	23-38	79-147	700-980

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!