

Kopgalda ēdienkarte 1. - 4. klasēm

no 15.10.2018.

līdz 19.10.2018.

pirmdiena, 2018. gada 15. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z2	Skābeņu zupa ar putraimiem, olu un sk. krēj.	200/5	4.72	11.17	14.07	175.69	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
DZ36	Citronu-piparmētru dzēriens	150	0.27	0.03	8.39	34.91	
MP11	Rudzu maize	30	1.92	0.33	13.11	63.09	1
Kopā			26.51	23.40	79.03	632.76	

otrdiena, 2018. gada 16. oktobris		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	170	3.40	0.17	25.16	115.77	
KM1	Krējuma mērce	50	3.19	4.20	2.72	61.44	1,7
ST37	Dārzeņu kokteiļsalāti	50	0.66	2.07	2.43	30.99	
SED23	Saldā biezpiena masa ar ķīseli	30/75	6.85	3.73	15.45	122.77	7
DZ18	Upeņu dzēriens	150	0.03	0.03	18.03	72.51	
Kopā			23.88	23.60	71.04	592.08	

trešdiena, 2018. gada 17. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z27	Svaigu kāpostu zupa ar kausēto sieru	200/10	5.14	7.99	12.69	143.23	7
ZIV3	Cepta panēta zivs fileja	60	14.42	11.52	10.81	204.60	1,3,4,7
PD23	Burkānu-zaļo zirņiņu sautējums	150	4.20	5.31	18.43	138.31	1,7
ST32	Redīsu un gurķu salāti ar dillēm	50	0.48	1.05	1.00	15.37	7
MP11	Rudzu maize	30	1.92	0.33	13.11	63.09	1
DZ28	Ābolu sulas dzēriens	150	0.49	0.00	16.37	67.44	
Kopā			26.65	26.20	72.41	632.04	

ceturtdiena, 2018. gada 18. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GJ4	Makaroni ar malto gaļu	160/40	14.84	18.90	38.61	383.90	1
ST26	Biešu salāti ar sk. krējumu	50	0.73	1.55	4.18	33.59	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	150	0.38	0.06	18.21	74.90	
Kopā			17.97	27.03	83.41	648.79	

piektdiena, 2018. gada 19. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z1	Biešu Borščs ar sk. krējumu	200/5	7.34	9.97	17.79	190.25	7
GM19	Cūkgaļa tomātu mērcē	40/60	7.37	13.90	8.20	187.38	1
PD2	Vārīti kartupeļi	170	3.40	0.17	25.16	115.77	
ST5	Burkānu salāti ar eļļu	50	0.62	3.05	3.66	44.57	7
DZ29	Ābolu - cidoniju dzēriens	150	0.32	0.03	14.39	59.11	
Kopā			19.05	27.12	69.20	597.08	

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

Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal
12-28	16-29	55-113	490-750

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!