

# Komplekso pusdienu ēdienkarte 5. - 12. klasēm

no 11.02.2019.

līdz 15.02.2019.

<b>pirmdiena, 2019. gada 11. februāris</b>		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
	€ 2.00		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z31	Pupiņu zupa ar kartupeļiem un burkāniem	200	7.73	7.90	22.10	190.42	1,7
GM9	Cūkgāja burkānu-paprikas mērcē	50/70	5.03	12.39	2.99	143.59	1,7
PD7	Vārīti griķi	200	8.58	4.72	42.25	245.80	
ST23	Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	2.82	6.92	10.24	114.52	7
DZ29	Ābolu-cidoniju dzēriens	200	0.52	0.10	28.82	118.26	
<b>Kopā</b>			24.68	32.03	106.40	812.59	

<b>otrdiena, 2019. gada 12. februāris</b>		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
	€ 2.00		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
ZIV1	Sautēta zivs filejas kotlete	60	8.18	4.45	7.29	101.93	1,3,4,7
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
ST55	Burkānu, puravu salāti ar sēkliņām	100	2.40	4.21	6.45	73.29	
SED42	Rīsu saldaiss ar ogu ķīseli	50/75	4.18	12.75	36.27	276.55	7
DZ7	Rabarberu-ābolu kompots	200	0.46	0.57	20.02	87.05	
<b>Kopā</b>			25.01	30.03	111.12	814.79	

<b>trešdiena, 2019. gada 13. februāris</b>		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
	€ 2.00		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z23	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un nūdelēm	250	13.03	9.62	25.04	238.86	1
GJ22	Dārzeņu sautējums ar gaļu un krējumu	210/60	12.51	20.17	30.71	354.41	1,7
ST56	Kāpostu, burkānu, kāļu salāti	100	1.72	4.11	6.24	68.83	
DZ18	Upeņu dzēriens	200	0.04	0.04	24.04	96.68	
MP11	Rudzu maize	30	1.92	0.33	13.11	63.09	1
<b>Kopā</b>			29.22	34.27	99.14	821.87	

<b>ceturtdiena, 2019. gada 14. februāris</b>		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
	€ 2.00		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GMT14	Cūkgāļas veltnis ar dārzeņiem un ķīmenēm	60	7.52	12.20	6.61	166.32	1,3,7
PD8	Vārīti rīsi ar zaļumiem	200	4.76	0.68	48.55	219.36	
KM1	Krējuma mērce	75	4.79	7.80	4.09	105.72	1,7
ST37	Dārzeņu kokteiļsalāti	75	1.02	3.10	3.65	46.58	
SED9	Rupjmaizes zupa ar augļiem un putukrējumu	75/30	2.40	9.81	24.15	194.49	1,7
DZ39	Ābolu-aroniju dzēriens	200	0.53	0.05	16.88	70.09	
<b>Kopā</b>			21.02	33.64	103.93	802.56	

<b>piektdiena, 2019. gada 15. februāris</b>		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
	€ 2.00		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z32	Sakņu zupa ar ziedkāpostiem, zirniņiem un kaus.sieru	250	3.37	4.32	15.84	115.72	7
GJ21	Makaroni ar dārzeņiem un vistas gaļu	210/70	21.52	19.34	55.64	482.70	1
ST29	Biešu salāti ar sk. krējumu	100	1.74	2.08	8.16	58.32	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	
<b>Kopā</b>			29.07	26.09	114.01	807.13	

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:

Zaneta Urbacāne (ēdnīcas vadītājas v.i.)

Apstiprina:

Ilona Role (skolas medmāsa)

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