

# Kopgalds ēdienkarte 1. - 4. klasēm

no 11.02.2019.

līdz 15.02.2019.

pirmdienas, 2019. gada 11. februāris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z31	Pupiņu zupa ar kartupeļiem, burkāniem un sk.krēj.	200	7.73	7.90	22.10	190.42	1,7
GM9	Cūkgala burkānu-paprikas mērcē	40/60	4.19	10.32	2.49	119.60	1,7
PD7	Vārīti griķi	150	7.30	4.01	35.92	208.97	
ST23	Kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	50	1.41	3.46	5.12	57.26	7
DZ29	Ābolu - cidoniju dzēriens	150	0.32	0.03	14.39	59.11	
<b>Kopā</b>		<b>20.95</b>	<b>25.72</b>	<b>80.02</b>	<b>635.36</b>		

otrdienas, 2019. gada 12. februāris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
ZIV1	Sautēta zivs filejas kotlete	60	8.18	4.45	7.29	101.93	1,3,4,7
PD2	Vārīti kartupeļi	170	3.40	0.17	25.16	115.77	
KM1	Krējuma mērcē	50	3.19	4.20	2.72	61.44	1,7
ST55	Burkānu, puravu salāti ar sēkliņām	50	1.80	3.16	4.84	55.00	
SED42	Rīsu saldaiss ar ogu ķīseli	50/75	4.18	12.75	36.27	276.55	7
DZ7	Rabarberu-ābolu kompots	150	0.35	0.43	15.12	65.75	
<b>Kopā</b>		<b>21.10</b>	<b>25.16</b>	<b>91.40</b>	<b>676.44</b>		

trešdienas, 2019. gada 13. februāris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z23	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un nūdelēm	200	10.42	7.70	20.03	191.10	1
GJ22	Dārzeņu sautējums ar gaļu un krējumu	150/30	8.34	13.45	20.48	236.33	1,7
ST11	Kāpostu, burkānu, kāļu salāti	50	0.00	2.06	3.12	31.02	
DZ31	Upēņu-piparmētru dzēriens	150	0.86	0.24	28.16	118.24	
MP11	Rudzu maize	30	1.92	0.33	13.11	63.09	1
<b>Kopā</b>		<b>21.54</b>	<b>23.78</b>	<b>84.90</b>	<b>639.78</b>		

ceturtdienas, 2019. gada 14. februāris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GMT14	Cūkgalas veltnis ar dārzeņiem un ķīmenēm	60	7.08	11.32	6.61	156.64	1,3,7
PD2	Vārīti kartupeļi	170	3.40	0.17	25.16	115.77	
BRK3	Biezpiens ar krējumu un zaļumiem	50	7.51	2.24	1.08	54.52	7
SED9	Rupjmaizes zupa ar augļiem un putukrējumu	75/30	2.40	9.81	24.15	194.49	1,7
DZ39	Ābolu-aroniju dzēriens	150	0.40	0.04	12.66	52.60	
<b>Kopā</b>		<b>20.79</b>	<b>23.58</b>	<b>69.66</b>	<b>574.02</b>		

piektdienas, 2019. gada 15. februāris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z32	Sakņu zupa ar ziedkāpostiem, zirnīšiem un kaus. sieru	200	2.69	3.46	12.67	92.58	7
GJ21	Makaroni ar dārzeņiem un vistas gaļu	160/40	15.37	13.81	39.74	344.73	1
ST29	Biešu salāti ar sk. krējumu	50	0.87	1.04	4.08	29.16	7
MP11	Rudzu maize	30	1.92	0.33	13.11	63.09	1
DZ49	Dzērveņu-ābolu dzēriens	150	0.39	0.02	15.95	65.54	
<b>Kopā</b>		<b>21.24</b>	<b>18.66</b>	<b>85.55</b>	<b>595.10</b>		

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:

Zaneta Urbacāne (ēdnīcas vadītājas v.i.)

Apstiprina:

Ilona Role (skolas medmāsa)

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