

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5. - 12. klasēm

no 15.04.2019.

līdz 18.04.2019.

pirmdiena, 2019. gada 15. aprīlis		€ 2.00	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z31	Pupiņu zupa ar kartupeļiem un burkāniem		200	7.73	7.90	22.10	190.42	1,7
GM9	Cūkgāļa 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	
Kopā				24.68	32.03	106.40	812.59	

otrdiena, 2019. gada 16. aprīlis		€ 2.00	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		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	
Kopā				25.01	30.03	111.12	814.79	

trešdiena, 2019. gada 17. aprīlis		€ 2.00	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z32	Sakņu zupa ar ziedkāpostiem, zirnīšiem 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	
Kopā				29.07	26.09	114.01	807.13	

ceturtdiena, 2019. gada 18. aprīlis		€ 2.00	Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
				Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GMT14	Cūkgāļa 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 kokteilisalāti		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	
Kopā				21.02	33.64	103.93	802.56	



Saulainas Lieldienu brīvdienas!

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 iespējamās gadījumos, kad pasūtīto preču piegāde kavējas vai tiek neparedzēti mainīta!