

Kopgalda ēdienkarte 1. - 4. klasēm

no 15.04.2019.

līdz 18.04.2019.

pirmdiena, 2019. gada 15. aprīlis		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	Cūkgaļa 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	Ķīnas 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	
		Kopā	20.95	25.72	80.02	635.36	
otrdiena, 2019. gada 16. aprīlis		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
ZIV1	Sautēta zivs filejas kotlete	50	6.82	3.71	6.08	84.99	1,3,4,7
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
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	
		Kopā	19.74	24.42	90.19	659.50	
trešdiena, 2019. gada 17. aprīlis		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z32	Sakņu zupa ar ziedkāpostiem, zirņiem 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	
		Kopā	21.24	18.66	85.55	595.10	
ceturtdiena, 2019. gada 18. aprīlis		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GMT14	Cūkgaļas veltnis ar dārzeņiem un ķīmenēm	50	5.90	9.43	5.51	130.51	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	
		Kopā	19.61	21.69	68.56	547.89	



Saulainas Lieldienu brīvdienas!

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:

Žaneta Urbacāne (ēdnīcas vadītājas v.i.)

Apstiprina:

Ilona Role (skolas medmāsa)

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