

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5. - 12. klasēm

no 07.10.2019.

līdz 11.10.2019.

pirmdiena, 2019. gada 7. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
2.00 EUR			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z11	Škelto zirniņu zupa	200	8,22	7,11	23,40	190,47	
GM5	Cūkgaļas gulašs	50/70	11,03	20,97	6,10	257,25	1,7
PD7	Vārīti griķi	200	8,57	5,24	42,23	250,36	
ST51	Kāpostu salāti ar āboliem, puravu un sk.krējumu	50	0,92	1,58	2,81	29,14	7
MP11	Rudzu maize	30	1,92	0,33	13,11	63,09	1
DZ36	Citronu-piparmētru dzēriens	200	0,27	0,03	8,39	34,91	
Kopā			30,93	35,26	96,04	825,22	

otrdiena, 2019. gada 8. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
2.00 EUR			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
G2	Vistas filejas karbonāde	50	9,39	7,49	2,19	113,73	1,3,7
PD6	Vārīti makaroni	200	8,56	3,04	54,72	280,48	1
KM6	Piena mērce ar sīpoliem	75	2,13	7,25	6,98	101,69	1,7
ST23	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	50	1,41	3,46	5,12	57,26	7
SED7	Putukrējums ar cepumiem un ķīseli	30/75	1,86	9,64	22,90	185,80	7
DZ29	Ābolu-cidoniju dzēriens	200	0,52	0,10	28,82	118,26	
Kopā			23,87	30,98	120,73	857,22	

trešdiena, 2019. gada 9. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
2.00 EUR			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GZ11	Zivju zupa ar dārzeņiem un kausēto sieru	250	15,28	10,26	17,18	222,18	4,7
GM17	Maltā gaļa Boloņas mērcē	50/70	8,76	16,40	9,00	218,64	1
PD2	Vārīti kartupeļi	250	5,00	0,25	37,00	170,25	
ST9	Svaigie dārzeņu salāti ar eļļu	100	1,62	6,15	5,26	82,87	
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			33,10	33,41	102,81	844,33	

ceturtdiena, 2019. gada 10. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
2.00 EUR			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GM17	Gaļas teftelītis	50	7,45	11,09	5,89	153,17	1,3
PD2	Vārīti kartupeļi	250	5,00	0,25	37,00	170,25	
KM3	Krējuma mērce ar dārzeņiem	75	2,16	11,79	8,94	150,51	1,7
ST20	Biešu, ābolu, puravu salāti ar eļļu	100	1,15	3,33	9,08	70,89	
SED39	Augļu-ogu ķīselis ar putukrējumu	75/30	1,10	9,69	21,19	176,37	7
DZ15	Multi-augļu dzēriens	200	0,24	0,08	27,44	111,44	
Kopā			17,10	36,23	109,54	832,63	

piektdiena, 2019. gada 11. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
2.00 EUR			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z4	Dārzeņu krēmzupa ar maizes grauzdīņiem	200/20	4,93	15,04	20,99	239,04	1,7
GJ6	Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu	230/70	23,81	17,66	48,16	446,82	
ST3	Balto redīsu salāti ar burkāniem un sk.krējumu	100	1,16	3,06	2,81	43,42	7
DZ39	Ābolu-aroniju dzēriens	200	0,53	0,05	16,88	70,09	
Kopā			30,43	35,81	88,84	799,37	

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:

Mairita Bičkovska (ēdnīcas vadītāja)

Apstiprina:

Ilona Role (skolas medmāsa)

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