

# Kopgalds ēdienkarte 1. - 4. klasēm

no 07.10.2019.

līdz 11.10.2019.

pirmdiena, 2019. gada 7. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z11	Šķelto zirnīšu zupa	200	8,22	7,11	23,40	190,47	
GM5	Cūkgaļas gulašs	40/60	6,94	13,70	5,08	171,38	1,7
PD7	Vārīti griķi	150	6,43	3,93	31,67	187,77	
ST51	Kāpostu salāti ar āboliem, puravu un sk.krējumu	50	0,92	1,58	2,81	29,14	7
MP11	Rudzu maize	25	1,60	0,28	10,93	52,64	1
DZ36	Citronu-piparmētru dzēriens	150	0,27	0,03	8,39	34,91	
<b>Kopā</b>			<b>24,38</b>	<b>26,63</b>	<b>82,28</b>	<b>666,31</b>	

otrdiena, 2019. gada 8. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
G2	Vistas filejas karbonāde	50	9,39	7,49	2,19	113,73	1,3,7
PD2	Vārīti kartupeļi	170	3,40	0,17	25,16	115,77	1
KM6	Piena mērce ar sīpoliem	50	1,40	2,98	3,88	47,94	1,7
ST23	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	50	1,41	3,46	5,12	57,26	7
SED21	Jogurts ar graudu pārslām	75/30	7,99	7,06	31,62	221,98	1,7
<b>Kopā</b>			<b>23,59</b>	<b>21,16</b>	<b>67,97</b>	<b>556,68</b>	

trešdiena, 2019. gada 9. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GZ11	Zivju zupa ar dārzeņiem un kausēto sieru	200	12,23	8,45	13,74	179,93	4,7
GM17	Maltā gaļa Boloņas mērcē	40/60	7,30	13,67	7,50	182,23	1,7
PD6	Vārīti makaroni	150	6,42	2,28	41,04	210,36	1
ST9	Svaigie dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,81	3,08	2,63	41,48	
DZ41	Dzērveņu-ābolu sulas dzēriens	150	0,41	0,03	25,07	102,19	
<b>Kopā</b>			<b>27,17</b>	<b>27,51</b>	<b>89,98</b>	<b>716,19</b>	

ceturtdiena, 2019. gada 10. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GM17	Gaļas teftelītis	50	7,45	11,09	5,89	153,17	1,3
PD2	Vārīti kartupeļi	170	3,40	0,17	25,16	115,77	
KM3	Krējuma mērce ar dārzeņiem	50	0,72	3,93	2,98	50,17	1,7
ST20	Biešu, ābolu, puravu salāti ar eļļu	50	0,58	1,67	4,54	35,51	
SED39	Augļu-ogu ķīselis ar putukrējumu	75/30	1,10	9,69	21,19	176,37	7
DZ46	Multi-augļu dzēriens	150	0,74	0,01	17,77	74,13	
<b>Kopā</b>			<b>13,99</b>	<b>26,56</b>	<b>77,53</b>	<b>605,12</b>	

piektdiena, 2019. gada 11. oktobris		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z4	Dārzeņu krēmzupa ar maizes grauzdiņiem	170/10	4,03	13,66	19,07	215,34	1,7
GJ6	Risoto ar dārzeņiem un vistas gaļu	140/40	15,87	11,78	32,11	297,94	
ST3	Balto redīsu salāti ar burkāniem un sk.krējumu	50	0,58	1,53	1,40	21,69	7
DZ39	Ābolu-aroniju dzēriens	150	0,40	0,04	12,66	52,60	
<b>Kopā</b>			<b>20,88</b>	<b>27,01</b>	<b>65,24</b>	<b>587,57</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:

Mairita Bičkovska (ēdnīcas vadītāja)

Apstiprina:

Ilona Role (skolas medmāsa)

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

