

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5. - 12. klasēm

no 09.03.2020.

līdz 13.03.2020.

pirmdiena, 2020. gada 9. marts 2.00 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Z23	Buljona zupa ar dārzeņiem un nūdelēm	250	13,03	9,62	25,04	238,86	1
GM5	Cūkgaļas gulašs	50/70	11,03	20,97	6,10	257,25	1,7
PD7	Vārīti griķi	170	7,29	4,01	35,91	208,89	
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			34,46	36,54	91,36	832,14	

otrdiena, 2020. gada 10. marts 2.00 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
G7	Krāsni cepts vistas šķiņķītis	60	10,37	10,13	0,81	135,89	7
PD28	Škelto zirņu biezenis	170	19,58	4,49	43,22	291,61	
ST23	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un zaļumiem	100	2,82	6,92	10,24	114,52	7
SED9	Rupjmaizes zupa ar augļiem un putukrējumu	75/30	2,40	9,81	24,15	194,49	1,7
DZ29	Ābolu-cidoniju dzēriens	200	0,52	0,10	28,82	118,26	
Kopā			35,69	31,45	107,24	854,77	

trešdiena, 2020. gada 11. marts 2.00 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
GZ11	Zivju zupa ar dārzeņiem un krējumu	200	12,23	8,45	13,74	179,93	4,7
GM17	Maltā gaļa Boloņas mērcē	50/70	8,76	16,40	9,00	218,64	1
PD6	Vārīti makaroni	170	7,28	2,58	46,51	238,38	1
ST9	Svaigie dārzeņu salāti ar eļļu	75	1,22	4,61	3,95	62,17	
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			31,93	32,39	107,57	849,51	

ceturtdiena, 2020. gada 12. marts 2.00 EUR		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	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	
SED20	Kakao krēms ar ķīseli	50/75	2,39	8,44	24,72	184,40	7
DZ15	Multi-augļu dzēriens	200	0,24	0,08	27,44	111,44	
Kopā			18,39	34,98	113,07	840,66	

piektdiena, 2020. gada 13. marts 2.00 EUR		Svars, g	Uzturvērtība, g			Kcal	Alerģēni
			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!