

Ēdienkarte 1.-4. klasēm  
No 22.04.2024. līdz 26.04.2024

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Pupiņu zupa ar gaļu	150/30/30	8.12	9.37	32	212.01	
Makaroni jūrmieku gaumē	150/30	10.24	10.65	37	325,1	*A03*A01
Sv.kāpost salāti ar eļļu	50	0,7	2,42	2,81	48,61	
Tēja ar cukuru	200	0	0	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		20,92	22,74	95,53	690,64	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Tefteļi	50	12,86	11,22	8,39	168,03	*A01
Vārīti kartupeļi, piena mērce	150/30	3,09	0,15	22,87	108,46	
Dārzeņu salāti ar eļļu	80	1,4	8	4,96	95,95	
Maannā putra ar cukuru	100	4,45	5,06	18,35	150	*A07
Augļu dzēriens	200	0,4	0	27,1	106,3	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		24,06	24,73	95,41	693,74	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas galas plov. kreijums	150/30/30	9.96	10.73	30.77	256,86	*A01
Dārzeņu salāti ar eļļu	80	1,04	8	4,96	95,95	
Joghurt or ogām	160	5,12	2,4	19,2	118,88	*A07
Tēja ar cukuru	200	0,	0	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Abols	150	0,50	0,00	11,00	65,00	
Kopā:		23,66	29,32	93,2	641,61	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Maltās galas mērce	50/50	2,48	15,47	38,04	301,28	*A07*A01
Griķi	120	7,2	3,37	26,86	183,78	*A01
Burkānu salāti ar eļļu	80	1,42	3,9	5	51,2	
Auzu pārslu biezputra	70	2,24	2,87	9,94	71,4	*A07*A01
Āugļu dzēriens	200	0,19	0	14,86	65,1	
Rudzu maize	30	1,9	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		15,43	25,91	108,44	737,76	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Frikadeļu zupa	200/25/25	11,14	8,75	14,7	193,72	*A03*A01
Saknu sautējums ar gaļu, kreijums	200/30/30	7,60	8,8	18,4	191,2	
Marinētais gurķis	20	0.14	0.02	0.26	2,20	
Ābolu dzēriens	200	0.13	-	14,43	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65,00	*A01
Kopā:		20,87	17,87	61,53	510.36	

1-9 klasēm „Skolas piens„250ml ‘‘Skolas ābols’’ 100 gr ( 3\*nedēļā) ar 01.10.2023.

\* Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alergēnus

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

Pēc MK likuma Nr.172 noteiktās enerģijas uzturvērtību normas pusdienās(gr):

Olbalt.12-28/Tauki 16-29/ Ogļh. 55-113/ Kcal490-750/

Skolas medmāsa \_\_\_\_\_

Vecākais pavārs \_\_\_\_\_