

Kopgalda ēdienkarte 1.-4. klasēm  
No 29.04.2024. līdz 03.05.2024.

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Svaigu kāpostu zupa, krejums	150/20	1,64	3,79	7,71	72,14	*A07
Makaroni jūrnieku gaumē	150/70	19,82	16,30	47,49	356,43	*A07*A03*A01
Sv.kāpost salāti (gurķis, burkāni)	60	0,78	2,51	2,46	35,55	
Jānogu dzēriens	200	0,45	0	8,69	41,54	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
<b>Kopā:</b>		<b>24,55</b>	<b>22,9</b>	<b>80,09</b>	<b>570,66</b>	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Plovs, krejums	200/30/25	14,58	18,01	47,20	409,23	
Marinēts gurķis	20	0,14	0,02	0,26	2,2	
Mannā putra ar kanēli	150	2,18	3,15	13,18	89,81	A07*
Augļu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Dārzenu salāti ar ellu	70	0,9	4,32	3,94	59,1	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A*01
<b>Kopā:</b>		<b>19,85</b>	<b>25,8</b>	<b>89,19</b>	<b>674,54</b>	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Erikadēlu zupa	250/25	4,47	7,61	18,05	158,51	A*07
Biezpiena krēms ar ķīseli	75/120	7,36	14,82	47,84	354,13	
Tēja piparmētru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	A*01
<b>Kopā:</b>		<b>13,69</b>	<b>22,73</b>	<b>89,61</b>	<b>617,56</b>	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Cīsinī (70% gala)	70	15,24	13,65	10,22	128,35	
Makaroni vārīti, piena mērce	150/30	6,25	2,52	41,84	215,04	*A01/A03*A07
Dārzenu salāti	50	0,65	4,92	3,1	59,97	
Augļu dzēriens	200	0,17	0,22	11,23	48,8	
Zemenu uzpūtenis ar pienu	70/100	4,54	2,64	20,24	120,02	*A07
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	86,67	*A01
<b>Kopā:</b>		<b>28,71</b>	<b>24,25</b>	<b>100,37</b>	<b>658,85</b>	

1-9 klasēm „Skolas piens” 250 ml “Skolas auglis”, 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 \_\_\_\_\_