

Ventspilī, 2024. gada \_\_\_\_\_.

Ēdienkarte 5.-9. 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, krejums	200/30/30	9.63	10.57	37.33	288,48	
Makaroni jūrnieku gaumē	200/30/30	13.82	14,19	49,32	438,89	*A03*A01
Sv.kāpost salāti ar eļļu	100	1,85	4,58	5,53	68,02	
Tēja ar cukuru	200	0	0	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		27,16	29,64	115,9	900,31	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Tefteļi	80	20,6	15,75	13,42	268,85	*A01
Vārīti kartupeļi, piena mērce	200/30	4,11	0,2	29,16	125,43	
Dārzenu 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:		32,82	29,31	106,73	811,53	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas galas plov. krejums	250/30/30	16.9	16.00	52.21	435,89	*A01
Dārzenu salāti ar eļļu	80	1,04	8	4,96	95,95	
Joghurt ar ogām	160	5,12	2,4	19,52	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:		25,42	26,7	111,41	820.64	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Maltās galas mērce	50/50	2.48	15.47	12.52	301.28	A07*A01*
Griķi	200	10,4	6,2	44,74	247,2	*A01
Burkānu salāti ar eļļu	80	1,42	3,9	5	51,2	
Auzu pārslu biežputra	100	3,2	4,1	14,2	102	*A07*A01
Augļu dzēriens	200	0,19	0	14,86	65,1	
Rudzu maize	30	1,9	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		19,59	25,97	105,06	831.78	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Frikadeļu zupa	250/25/25	11,41	9,12	15,31	191,33	*A03*A01
Kartupeļu sautējums ar daļu, krejums	300/35/30	14,34	22,52	45,58	450,61	
Marinētais gurķis	40	0.28	0.04	0.52	4,40	
Ābolu dzēriens	200	0.13	-	14,43	58,24	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		28,02	31,98	89,58	769,78	A07*

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/ Kcal700-960/

Skolas medmāsa \_\_\_\_\_

Vecākais pavārs \_\_\_\_\_