Ventspils 1.pamatskola
Sia,,Neptūns”
Reģ. №41203004398
Ēdnīca

APSTIPRINU
Ventspils 1.pamatskolas direktore

_____ *Sandra Šulce*

Ventspilī,2024.gada___._____

Kopgalda ēdienkarte 5.-9. Klasēm

No 29.04.2024. līdz 03.05.2024.

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alergēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Svaigu kapostu zupa,krejums	150/25	1,64	3,79	7,71	72,14	*A07
Makaroni jūrnieku gaumē	30/70	30,45	25,24	71,08	563,91	*A07*A03*A01
Sv.kāpostu salāti (gurķis, burkāni)	60	0,78	2,51	2,46	35,55	
Jāņogu dzēriens	200	0,45	0	8,69	41,54	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		35,18	31,84	103,68	778,14	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība. kcal	Alergēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Mājas kotlete	70	11,84	14,51	11,65	224,55	* A01/A03
Vārīti kartupeļi ar piena mērci	200/50	5,26	2,54	34,63	182,45	* A01/A07
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām un eļļu	50	2,8	9,82	7,48	130,46	*A05
Ābolu kompots	200	0,17	0	23,85	98,06	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		21,93	27,17	91,35	700,52	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība. kcal	Alergēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Plovs,krejums	300/30/25	21,88	22,51	70,80	531,54	
Marinēts gurkis	20	0,14	0,02	0,26	2,2	
Dārzeņu salāti ar eļļu	70	0,9	4,32	3,94	59,1	
Auglu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		24,97	27,15	99,61	707,04	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alergēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas fileja mērcē	58/100	20,83	18,12	7,4	276,0	*A01/ A07
Kartupeļu biezenis	250	5,45	6,31	34,06	214,83	
Dārzeņu salāti	80	1,04	8	4,96	95,95	
Zemeņu uzpūtenis ar pienu	70/100	4.54	2,64	20,24	120,02	*A07
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		33,72	35,37	80,40	771,8	

	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alergēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
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.18-36/TaukI 23-37/ Ogļh.79-144/ Kcal700-960/
Skolas medmāsa _____ *Vecākais pavārs* _____