

Kopgalda ēdienkarte 1.-4. Klasēm No 07.05.2024. līdz 10.05.2024.

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Cūkgaļa salskābā mercē	60/50	12,72	20,24	6,41	258,62	*A07*A01
Griķi	130	7,81	3,65	33,76	199,13	
Kāpostu salāti ar sv. gurķi un tomātu ar eļļu	50	1,53	3,30	3,20	48,65	
Upenu dzēriens	200	0,4	0	11,23	48,8	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Rīsu piena zupa	150	2,0	3,0	9,0	103,5	
Kopā:		26,32	30,49	77,34	723,7	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Šnicele (c/g)	70	11,84	14,51	11,65	224,55	*A07*A01*A03
Krējuma mērce	50	1,74	3,56	6,01	63,08	*A07*A01
Kartupeļi vārīti	150	3,09	0,15	22,89	105,27	
Burkānu salāti ar krējumu	50	0,76	2,5	3,4	39,66	*A07
Avenu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Mannā putra	150	2,18	3,15	13,18	89,81	*A07
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		21,66	24,17	81,74	636,57	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Solanka	200	16,31	8,67	15,32	163,64	*A07
Dārzenu salāti ar eļļu	50	0,65	3,09	2,81	42,84	
Šokolādes krēms ar ogu mērci	65/65	1,67	16,35	21,77	240,40	*A07
Piparmētru tēja	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		20,49	28,41	63,62	551,80	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Biešu zupa	250	4,83	7,51	18,05	158,51	*A07
Makaroni ar malto gaļu	170/30/25	19,82	16,30	47,49	356,43	*A01*A03
Dārzenu salāti ar eļļu	50	0,65	3,09	2,81	42,84	
Biešu salāti ar krējumu	50	0,88	2,71	3,71	43,85	*A07
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,8	65	*A01
Kopā:		28,04	29,91	95,84	706,56	

	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, Kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		

1-9 klasēm „Skolas piens„200ml “Skolas auglis”100 gr(3*nedēļā) ar 01.10.2023.

* Iespējams ēdiens satur norādītās grupas alerģēnus

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/