

Kopgalda ēdienkarte 1.-4. klasēm
No 13.05.2024. līdz 17.05.2024.

Pirmdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Skābeņu zupa ar gaļu, krejums	200/25/20	8,50	9,43	14,24	175,25	*A07*A03
Makaroni jūrnīeku gaumē	150/70	19,82	16,30	47,49	356,43	*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
Kopā:		31,41	28,54	86,62	673,77	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Plovs, krējums	200/20/20	14,58	18,01	47,20	409,23	*A07
Marinēts gurķis	20	0,14	0,02	0,26	2,2	
Dārzeņu salāti	50	0,65	6	3,1	59,97	
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	100/100	5,35	3,10	23,81	141,2	
Augļu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		22,77	27,43	98,98	726,8	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Borščs ar galu, krejums	200/20/20	3,86	6,01	14,44	126,81	*A07
Maltās galas mērce	50/50	2,48	15,47	38,04	301,28	*A07
Kartupeļi vārīti	150	3,09	0,15	22,89	105,27	
Dārzenu salāti	50	0,65	6	3,1	59,97	
Avenū dzēriens	200	0,17	0	23,85	91,06	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Abols	150	0,50	0,00	11,00	65,00	
Kopā:		12,11	27,93	116,06	813,89	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Mājas kotlete	70	11,32	11,34	6,24	172,31	*A03*A01
Dārzenu sautējums(kartupeļi, kāposti, burkāni)	250	3,67	8,36	20,48	171,78	
Dārzenu salāti	50	0,65	6	3,1	59,97	
Mannā putra ar cukuru	100	4,45	5,06	18,35	150	*A07
Ābolu dzēriens	200	0,17	0,22	11,23	48,8	
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Kopā:		22,74	31,38	77,72	689,53	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni itāļu gaumē(vistas fileja,paprika)	180/30/5	16,86	18,55	54,50	452,31	*A03*A01
Biešu salāti ar kiplokiem un krējumu	50	0,46	2,5	4,42	37,5	*A07
Auzu pārslu biezputra ar cukuru	100	3,52	2,05	23,06	127,94	A01*A07*
Augļu komposts	200	-	-	11,27	46,64	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		22,7	23,4	106,99	729,39	

1-9 klasēm „Skolas piens„250ml “Skolas auglis” 100 gr (3*nedēļa) 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 _____