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

APSTIPRINU:
Ventspils 1.pamatskolas direktore

_____*Sandra Šulce*

Ventspilī,2024.gada___._____

Komplekso pusdienu ēdienkarte 5.-9. Klasēm

No 07.05.2024. līdz 10.05.2024.

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alergēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Cūkgaļa saldskāba mērcē	60/50	12,72	20,24	6,41	258,62	*A07*A01
Griķi	200	12	5,61	51,95	306,31	
Kāpostu salāti ar sv gurķi un tomātuar eļļu	50	1,53	3,30	3,20	48,65	
Upeņu 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:		30,51	32,45	95,53	830,88	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība. kcal	Alergēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Cepta vista ar rīsiem	75/170	20,53	25,34	38,35	454,54	
Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	100	1,13	9,13	4,87	106,77	
Mannā putra	150	2,18	3,15	13,18	89,81	*A07
Ābolu dzēriens	200	0,13	0	14,43	58,24	
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Kopā:		26,46	38,02	89,15	796,03	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība. kcal	Alergēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Šnicele (c/g)	70	11,84	14,51	11,65	224,55	*A07*A01*A03
Krējuma mērce	75	2,61	5,34	9,01	94,62	*A07*A01
Kartupeli, vārīti	250	5,15	0,26	38,15	175,56	
Burkānu salāti ar krējumu	100	1,52	5	6,8	79,32	*A07
Aveņu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Kopā:		23,79	25,51	94,8	709,92	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alergēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Biešu zupa	250	4,83	7,51	18,05	158,51	*A07
Makaroni ar malto gaļu	250/30/25	27,04	22,23	64,75	486,05	*A01*A03
Biešu salāti ar krējumu	100	1,76	5,42	7,42	87,7	*A07
Tēja ar cukuru	200	-	-	9,98	39,92	
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Kopā:		36,11	35,56	118,52	858,85	

	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alergēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
1-9 klasēm „Skolas piens''200 ml un''Skolas auglis''100 gr (3*nedelā) 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* _____