

Kopgalda ēdienkarte 5.-9. 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	250/25/20	8,50	9,43	14,24	175,25	*A07*A03
Makaroni jūrnīeku gaumē	200/35	13,82	14,19	49,32	438,89	*A07*A03*A01
Sv.kāpostu 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:		25,41	26,43	88,45	756,23	

Otrdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Plovs, krējums	300/30/30	21,88	22,51	70,80	531,54	*A01/A03
Marinēts gurķis	20	0,14	0,02	0,26	2,2	*A01/A07
Dārzeņu salāti ar eļļu	70	0,9	4,32	3,94	59,1	*A05
Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	50/150	5,62	3,87	29,76	176,5	*A07
Augļu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		30,59	31,02	129,37	883,54	

Trešdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Borščs ar gaļu, krejums	300/30/20	8,09	12,57	23,83	209,23	*A07
Maltās galas mērce	70/70	3,31	20,63	50,72	401,71	*A07
Kartupeli vārīti	150	3,09	0,15	22,89	105,27	
Dārzeņu salāti	70	0,9	4,32	3,94	59,1	*A05
Avenu dzēriens	200	0,17	0	23,85	91,06	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		17,42	37,97	138,97	931,37	

Ceturtdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Vistas fileja mērcē	50/100	20,83	18,12	7,4	276,0	*A01/ A07
Kartupeļu biezenis	250	5,45	6,31	34,06	214,83	
Dārzena salāti	80	1,04	8	4,96	95,95	*A05
Mannā biežputra ar cukuru	150	6,68	7,59	27,53	225	*A07
Ābolu dzēriens	200	0,19	0	10,87	49,2	
Rudzu maize	30	1,86	0,3	13,74	65	*A01
Kopā:		36,05	40,32	98,56	925,98	

Piektdiena	Svars g (+/- 10%)	Uzturvērtība, g			Enerģētiskā vērtība, kcal	Alerģēni
		Olbalt.	Tauki	Ogļh.		
Makaroni itāļu gaumē(vistas fileja,paprika)mērcē	200/30	18,47	20,32	59,69	495,39	*A01/A03A/07
Biešu salāti ar kīplokem un krējumu	100/20	0,92	5,0	8,84	75	*A07
Tēja(piparmētru, citronu)	200	-	-	11,27	46,64	
Auzu pārslu biežputra ar cukuru	150/30	5,82	3,68	41,51	230,30	*A01*A07
Rudzu maize	40	2,48	0,4	18,32	86,67	*A01
Kopā:		27,69	29,4	139,63	934	

1-9 klasēm „ Piens un augļi skolai,, (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 _____