

Ēdienkarte nedēļai: 22.05.2023 - 28.05.2023

E.Kauliņa Lielvārdes vidusskola PF
Grupa: 1-9kl Bg un BI

Pirmdienā 22.05.2023			Otrdienā 23.05.2023			Trešdienā 24.05.2023			Ceturtdienā 25.05.2023			Piektdienā 26.05.2023			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Olb.	Ogļh.	Tauki	Olb.	Ogļh.	Tauki	Olb.	Ogļh.	Tauki	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Skābeņu zupa C [A03, A07, A09] (250g/163,8 kcal) Baltmaize bg (15g/34,4 kcal) BG Brokastu pārslas bez glutēna (60g/216,6 kcal) Sula 0,2L paciņās (200g/0,0 kcal)			Pusdienas Vārti kartupeļi (210g/147,8 kcal) Maltās gaļas mērce BG A [A09] (100g/172,9 kcal) Pilna dzēriens bez laktozes (200g/78,2 kcal) Jaukto dārzeņu salāti ar eļļu(20) (100g/68,5 kcal) Ābols E (130g/62,4 kcal) BG Brokastu pārslas bez glutēna (60g/216,6 kcal)			Pusdienas Vārti rīsi (220g/194,3 kcal) BG krējuma mērce [A07] (85g/210,6 kcal) Vistas stībiņi [A03, A06, A07, A09, A10, A12] (95g/156,5 kcal) Raibie dārzeņu salāti 20 (90g/62,2 kcal) Sulas dzēriens1 A (200g/4,0 kcal) BG cepumi (25g/121,4 kcal)			Pusdienas Biešu zupa A (250g/150,9 kcal) Baltmaize bg (15g/34,4 kcal) Kartupeļu pupiņu sautējums ar dārzeņiem [A07, A09] (220g/158,2 kcal) Ābols E (130g/62,4 kcal) Pilna dzēriens bez laktozes (200g/78,2 kcal) Jaukto dārzeņu salāti ar eļļu(20) (90g/61,6 kcal)			Pusdienas Vārti kartupeļi... (240g/87,6 kcal) Cūkgāļas gulašs BG A [A09] (90g/135,9 kcal) Jaukto dārzeņu salāti ar eļļu(20) (90g/62,0 kcal) Sulas dzēriens2 A (200g/25,2 kcal) BG cepumi (30g/145,7 kcal)			
11,7	60,8	13,0	29,4	104,7	21,6	23,9	85,7	34,1	22,0	66,0	20,5	11,7	56,9	19,2	456,4
Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			
11,7	60,8	13,0	29,4	104,7	21,6	23,9	85,7	34,1	22,0	66,0	20,5	11,7	56,9	19,2	456,4
Sāļš(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 0,0000			Sāļš(g): 0,1000 ; Cukurs(g): 0,0000			Sāļš(g): 2,1000 ; Cukurs(g): 1,0000			Sāļš(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 1,6000			Sāļš(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 2,0000			
Sāļš(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			Sāļš(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			Sāļš(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			Sāļš(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			Sāļš(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
Nav atbilstošu MK noteikumu			Nav atbilstošu MK noteikumu			Nav atbilstošu MK noteikumu			Nav atbilstošu MK noteikumu			Nav atbilstošu MK noteikumu			

Sagatavoja: Ēdienkartes sagatavo, Ēdienkartē var tikt veiktas izmaiņas, atbilstoši MK. 172 noteikumiem.