

Ēdienkarte nedēļai: 22.05.2023 - 28.05.2023

E.Kauliņa Lielvārdes vidusskola PF
Grupa: 1.-4. klase

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	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas			Pusdienas						
Skābeņu zupa C [A03, A07, A09] (250g/163,8 kcal)			Vārti kartupeļi (200g/140,8 kcal)			Vārti rīsi (200g/176,6 kcal)			Biešu zupa A (250g/150,9 kcal)			Vārti kartupeļi... (220g/80,3 kcal)						
Krējums [A07] (30g/73,9 kcal)			Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (90g/158,7 kcal)			Sarkanā mērce [A01] (60g/146,9 kcal)			Krējums [A07] (30g/73,9 kcal)			Cīg gulašs A [A01, A07, A09] (121g/251,8 kcal)						
Baltmaize [A01, A07] (25g/66,3 kcal)			Piens [A07] (200g/105,0 kcal)			Vistas stībiņi [A06, A09, A12] (90g/137,4 kcal)			Baltmaize [A01, A07] (25g/66,3 kcal)			Jaukto dārzeņu salāti ar eļļu(20)						
Rupjmaize A [A01] (25g/53,5 kcal)			Jaukto dārzeņu salāti ar eļļu(20)			Raibie dārzeņu salāti 20 (90g/62,2 kcal)			Kartupeļu pupiņu sautējums ar dārzeņiem [A07, A09] (240g/172,5 kcal)			Jaukto dārzeņu salāti ar eļļu(20)						
Rīsu pārslu biežputra [A07] (150g/217,1 kcal)			Ābols E (130g/62,4 kcal)			Sulas dzēriens 1 A (200g/4,0 kcal)			Ābols E (130g/62,4 kcal)			Sulas dzēriens 2 A (200g/25,2 kcal)						
Ievārījums (30g/75,3 kcal)			Brokastu pārslas [A01, A03, A05, A06, A07, A08, A11, A12, A15] (50g/192,8 kcal)			cepumi [A01, A03, A05, A07, A08, A11, A12] (50g/120,8 kcal)			Skolas piens-"RASENS" [A07] (200g/90,0 kcal)			cepumi [A01, A03, A05, A07, A08, A11, A12] (50g/120,8 kcal)						
16,7	92,0	22,5	22,7	103,5	23,7	28,4	91,6	17,9	24,4	78,5	28,2	17,9	72,7	17,3	17,9	72,7	17,3	526,2
Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā						
16,7 92,0 22,5 649,9			22,7 103,5 23,7 728,2			28,4 91,6 17,9 647,9			24,4 78,5 28,2 677,6			17,9 72,7 17,3 526,2						
Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 2,3000			Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 0,0000			Sāls(g): 1,6000 ; Cukurs(g): 1,0000			Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 1,6000			Sāls(g): 0,4000 ; Cukurs(g): 2,0000						
(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)			(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)			(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)			(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)			(12-28) (55-113) (16-29) (490-750)						
Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (20-20)			Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (20-20)			Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (20-20)			Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (20-20)			Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (20-20)						
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			13.03.2012. MK noteikumi Nr.172						

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