

Ēdienkarte nedēļai: 22.05.2023 - 28.05.2023

E.Kauliņa Lielvārdes vidusskola PF
Grupa: 5-9klase

Pirmdienā 22.05.2023			Ofrdienā 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) Krējums [A07] (40g/98,5 kcal) Baltmaize [A01, A07] (35g/92,8 kcal) Rupjmaize A [A01] (35g/74,9 kcal) Rīsu pārslu biežputra [A07] (150g/217,1 kcal) Ievārījums (30g/75,3 kcal)			Pusdienas Vārti kartupeļi (210g/147,8 kcal) Maltās gaļas mērce A [A01, A07, A09] (90g/158,7 kcal) Piens [A07] (200g/105,0 kcal) Jaukto dārzeņu salāti ar eļļu(20) (100g/68,5 kcal) Ābols E (130g/62,4 kcal) Brokastu pārsias [A01, A03, A05, A06, A07, A08, A11, A12, A15] (50g/192,8 kcal)			Pusdienas Vārti rīsi (220g/194,3 kcal) Sarkanā mērce [A01] (73g/206,5 kcal) Vistas stībiņi [A03, A06, A07, A09, A10, A12] (95g/156,5 kcal) Raibie dārzeņu salāti 20 (90g/62,2 kcal) Sulas dzēriens 1 A (200g/4,0 kcal) cepumi [A01, A03, A05, A07, A08, A11, A12] (50g/120,8 kcal)			Pusdienas Biešu zupa A (250g/150,9 kcal) Krējums [A07] (30g/73,9 kcal) Baltmaize [A01, A07] (35g/92,8 kcal) Kartupeļu pupiņu sautējums ar dārzeņiem [A07, A09] (240g/172,5 kcal) Ābols E (130g/62,4 kcal) Skolas piens-"RASENS" [A07] (200g/90,0 kcal) Jaukto dārzeņu salāti ar eļļu(20) (90g/61,6 kcal)			Pusdienas Vārti kartupeļi... (240g/87,6 kcal) Cīg gulašs A [A01, A07, A09] (177g/440,1 kcal) Jaukto dārzeņu salāti ar eļļu(20) (90g/62,0 kcal) Sulas dzēriens 2 A (200g/25,2 kcal) cepumi [A01, A03, A05, A07, A08, A11, A12] (70g/169,1 kcal)			
18,4	101,8	25,3	22,9	105,0	23,7	29,8	102,7	23,3	25,2	83,5	28,4	23,8	100,4	30,6	784,0
Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			Uzturvērtības kopā			
Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs(g): 2,3000			Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs(g): 0,0000			Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs(g): 1,0000			Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 1,6000			Sāls(g): 0,5000 ; Cukurs(g): 2,0000			
(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)			(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)			(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)			(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)			(18-36) (79-144) (23-37) (700-960)			
Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0)			
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.