

Nedēļas ēdienkarte

Elejas vidusskola 27.09.-01.10.2021.

1-4.klase

| Datums. | Pusdienas | svars (g) | olba.v. | tauki (g) | ogļhid.(g) | KCAL | sāls | cukurs | alergens |
|---------|--|-----------|---------|-----------|------------|---------------|------|--------|----------|
| 27.sept | Maltās gaļas zupa ar krējumu | 160/10 | 6,879 | 10,348 | 14,087 | 177 | | | 7 |
| | Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu | 150/10 | 9,659 | 16,937 | 15,947 | 253,82 | | | 1;7 |
| | Svaigs gurķis | 0,50 | 0,36 | 0,04 | 0,86 | 6 | | | |
| | Sulas dzēriens | 200 | 0,09 | 0,03 | 4,613 | 58,62 | | 0,34 | |
| | Maize | 20 | 1,83 | 0,36 | 12,17 | 59,64 | | | 1 |
| | | | | | | | | | |
| | KOPĀ | | | | | 555,08 | | | |
| 28.sept | Cūkgaļas gulašs ar griķiem | 50/100 | 12,213 | 18,697 | 33,162 | 350,28 | | | 1;7 |
| | Auzu pārslas ar putukrējumu un ķīseli | 40/150 | 2,64 | 8,971 | 27,721 | 202,04 | | | 1;7 |
| | Svaigu kāpostu-burkānu salāti | 50 | 0,64 | 2,16 | 3,297 | 35,193 | | | |
| | Sulas dzēriens | 200 | 0,09 | 0,03 | 4,613 | 58,62 | | 0,34 | |
| | | | | | | | | | 1 |
| | KOPĀ | | | | | 646,13 | | | |
| 29.sept | Zirņu zupa ar krējumu | 150/10 | 5,6 | 4,50 | 14,6 | 120,8 | 0,78 | | 7 |
| | Cūkgaļas plovš | 150 | 14,58 | 16,012 | 47,2 | 249,24 | 0,48 | | 3;7 |
| | Biešu salāti ar ķiplokiem, krējumu | 50 | 0,935 | 2,04 | 4,004 | 38,113 | | | |
| | Sulas dzēriens | 200 | 0,09 | 0,03 | 4,613 | 58,62 | | 0,34 | |
| | Maize | 20 | 1,83 | 0,36 | 12,17 | 59,64 | | | 1 |
| | | | | | | | | | |
| | KOPĀ | | | | | 526,41 | | | |
| 30.sept | Vistas mērce ar kartupeļiem | 50/150 | 22,978 | 16,20 | 26,972 | 243,22 | | | 7;1 |
| | Šokolādes krēms ar ķīseli | 30/150 | 2,7 | 12,4 | 11,2 | 147,5 | | | 7 |
| | Balto redīsu-burkānu salāti | 50 | 0,769 | 2,041 | 2,15 | 31,089 | | | 7 |
| | Sulas dzēriens | 200 | 0,09 | 0,03 | 4,613 | 58,62 | | 0,34 | |
| | Maize | 20 | 1,83 | 0,36 | 12,17 | 59,62 | | | 1 |
| | | | | | | | | | |
| | KOPĀ | | | | | 540,05 | | | |
| 01.okt | Skābeņu zupa ar krējumu | 150/10 | 9,215 | 8,005 | 9,355 | 128,42 | | | 3;7 |
| | Makaroni ar sieru | 130/20 | 9,988 | 10,312 | 36,276 | 277,88 | | | 1;7 |
| | Ķīnas kāpostu-tomātu salāti | 50 | 1,486 | 2,805 | 1,926 | 39,338 | | | |
| | Sulas dzēriens | 200 | 0,09 | 0,03 | 4,613 | 58,62 | | 0,34 | |
| | Maize | 20 | 1,83 | 0,36 | 12,17 | 59,62 | | | 1 |
| | | | | | | | | | |
| | KOPĀ | | | | | 563,87 | | | |

Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 01.09.2018.noteikumiem Nr.172.

Apstiprinājums:

Elejas vidusskolas direktore: _____

SIA "Kommats" vadītāja: _____ A.Leitlante

NEPIECIEŠAMĪBAS GADĪJUMĀ, NEPAREDZĒTU APSTĀKĻU VAI PRODUKTU PIEGĀDES AIZKAVĒŠANĀS DĒĻ ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA