

Ēdienkarte nedēļai: 08.02.2021. - 12.02.2021

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

Pirmdiena 08.02.2021				Otrdiena 09.02.2021				Trešdiena 10.02.2021				Ceturtdiena 11.02.2021				Piektdiena 12.02.2021			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas Vistas gaļas zupa ar nūdelēm(20) [A01, A09] (200g/141,5 kcal) Rupjmaize A [A01] (25g/53,5 kcal) Plovs ar cūkgaļu(20) (200g/374,0 kcal) Ķīnas kāpostu dārzeņu salāti ar eļļu (50g/18,9 kcal) Ābolu sulas dzēriens(20) (200g/72,3 kcal) Bumbieris A (50g/21,2 kcal)				Pusdienas Vistas gaļas kotletes(20) [A01, A03] (70g/173,4 kcal) Vārīti kartupeļi... (200g/73,0 kcal) Krējums [A07] (30g/73,9 kcal) Svaigu tomātu salāti ar eļļu.(20) (50g/25,9 kcal) Ābolu uzpūtens ar pienu(20) [A01] (100g/106,5 kcal) Piens2,5% [A07] (200g/105,0 kcal) Sēklu maize [A01, A07, A11] (20g/72,4 kcal)				Pusdienas Biešu zupa(20) [A09] (200g/91,8 kcal) Krējums [A07] (30g/73,9 kcal) Vistas gaļas stroganovs(20) [A01, A07, A09] (80g/160,9 kcal) Vārīti makaroni [A01, A03, A07] (200g/273,6 kcal) Redīsu -gurķu salāti ar krējumu(20) [A07] (50g/30,3 kcal) Sīrupa dzēriens(20) (200g/0,0 kcal) Rupjmaize A [A01] (25g/53,5 kcal) Ābois E (100g/48,0 kcal)				Pusdienas Cepta zivs fileja(20) [A01, A03, A04] (70g/118,1 kcal) Kartupeļu biezenis(20) [A07] (200g/166,3 kcal) Svaigu kāpostu-zaļumu salāti(20) (60g/35,9 kcal) Biezpiena deserts ar ogu mērci(20) [A07, A09] (170g/131,8 kcal) Ūdens ar citronu(20) (210g/1,7 kcal) Sēklu maize [A01, A07, A11] (20g/72,4 kcal)				Pusdienas Cūkgaļas kotletes(20) [A01, A03] (70g/150,0 kcal) Kartupeļi vārīti(20) (476g/143,9 kcal) Piena mērce(20) [A01, A07, A09] (50g/41,5 kcal) Jaukto dārzeņu salāti ar eļļu(20) (52g/35,6 kcal) Kakao krēms F [A07] (57g/104,5 kcal) Sulas ķīselis (200g/26,8 kcal) Sulas dzēriens2 A (200g/0,1 kcal) Sēklu maize [A01, A07, A11] (20g/72,4 kcal)			
20,3	100,1	20,8	681,4	22,0	68,1	28,3	630,1	19,8	71,2	40,6	732,0	24,2	55,3	21,7	526,2	19,0	65,4	24,1	574,8
Uzturvērtības kopā 20,3 100,1 20,8 681,4 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)				Uzturvērtības kopā 22,0 68,1 28,3 630,1 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)				Uzturvērtības kopā 19,8 71,2 40,6 732,0 Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)				Uzturvērtības kopā 24,2 55,3 21,7 526,2 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)				Uzturvērtības kopā 19,0 65,4 24,1 574,8 Sāls(g): 0,0000 ; Cukurs(g): 0,0000 (12-28) (55-113) (16-29) (490-750)			
Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				Sāls(g): (2-4) ; Cukurs(g): (20-20) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

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

Iepazīnos Martinsone
Iepazīnos Martinsone