

## Ēdienkarte nedēļai: 27.05.2024 - 31.05.2024

## Daudzses pamatskolas ēdināšanas pakalpojumi

Pirmdiena 27.05.2024				Otrdiena 28.05.2024				Trešdiena 29.05.2024				Ceturtdiena 30.05.2024				Piektdiena 31.05.2024			
Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal

## Grupa: 1.-4.klase

<b>Pusdienas</b> MALTĀS GAĻĀS MĒRCE [A01, A07] (100g/186,9 kcal) Griķi vārīti. [A01, A07] (200g/304,8 kcal) Svaigu dārzeņu salāti [A07] (100g/41,3 kcal) Mannas biezputra. [A01, A07] (100g/191,2 kcal) Sulas mērce (100g/72,9 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/79,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu sautējums [A07] (220g/263,4 kcal) BIEŠU SALĀTI AR EĻĻU (100g/111,0 kcal) SAUŠĀS BROKASTIS AR JOGURTU [A01, A07] (150g/193,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/79,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Gulašs [A01] (100g/145,0 kcal) Rīsi. [A01, A07] (200g/266,9 kcal) Zaļo zirnīšu un kons.gurķu salāti [A07] (80g/60,8 kcal) UZPŪTENIS [A01] (100g/74,1 kcal) PIENS [A07] (75g/37,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/79,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Cepta vista (100g/187,9 kcal) KARTUPEĻU BIEZENIS [A07] (200g/161,4 kcal) BURKĀNU SALĀTI AR KRĒJUMU [A07] (80g/53,5 kcal) PUTUKRĒJUMS AR CEPUMIEM [A01, A03, A07] (80g/184,5 kcal) ZEMĒŅU MĒRCE (60g/39,9 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/79,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> AUKSTĀ BIEŠU ZUPA [A03, A07, A10] (250g/140,7 kcal) Rabarberu plātsmaize. [A01, A03, A07] (150g/283,0 kcal) TĒJA (200g/20,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/79,6 kcal)			
27,9	126,6	29,1	876,7	19,2	84,0	25,7	647,6	21,5	99,7	20,0	663,6	28,4	76,4	32,0	706,8	19,2	78,8	15,2	523,9
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
27,9	126,6	29,1	876,7	19,2	84,0	25,7	647,6	21,5	99,7	20,0	663,6	28,4	76,4	32,0	706,8	19,2	78,8	15,2	523,9
<b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs: 10,2000</b>				<b>Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs: 1,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs: 6,7000</b>				<b>Sāls(g): 0,7000 ; Cukurs: 12,2000</b>				<b>Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs: 18,3000</b>			
(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): (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			

## Grupa: 5.-9.klase

<b>Pusdienas</b> MALTĀS GAĻĀS MĒRCE [A01, A07] (120g/224,2 kcal) Griķi vārīti. [A01, A07] (220g/335,3 kcal) Svaigu dārzeņu salāti [A07] (100g/41,3 kcal) Mannas biezputra. [A01, A07] (100g/191,2 kcal) Sulas mērce (100g/72,9 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (30g/79,6 kcal)				<b>Pusdienas</b> Dārzeņu sautējums [A07] (280g/335,2 kcal) BIEŠU SALĀTI AR EĻĻU (100g/111,0 kcal) SAUŠĀS BROKASTIS AR JOGURTU [A01, A07] (180g/232,3 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Gulašs [A01] (120g/174,0 kcal) Rīsi. [A01, A07] (230g/306,9 kcal) Zaļo zirnīšu un kons.gurķu salāti [A07] (80g/60,8 kcal) UZPŪTENIS [A01] (100g/74,1 kcal) PIENS [A07] (75g/37,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Cepta vista (120g/225,6 kcal) KARTUPEĻU BIEZENIS [A07] (250g/201,9 kcal) BURKĀNU SALĀTI AR KRĒJUMU [A07] (100g/66,9 kcal) PUTUKRĒJUMS AR CEPUMIEM [A01, A03, A07] (100g/230,6 kcal) ZEMĒŅU MĒRCE (80g/53,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> AUKSTĀ BIEŠU ZUPA [A03, A07, A10] (350g/197,0 kcal) Rabarberu plātsmaize. [A01, A03, A07] (180g/339,4 kcal) TĒJA (200g/20,6 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal)			
30,6	133,2	32,6	944,5	24,5	108,3	30,8	811,2	25,4	119,5	23,0	785,7	35,6	103,5	39,6	910,9	25,1	104,5	19,7	689,7
<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>				<b>Uzturvērtības kopā</b>			
30,6	133,2	32,6	944,5	24,5	108,3	30,8	811,2	25,4	119,5	23,0	785,7	35,6	103,5	39,6	910,9	25,1	104,5	19,7	689,7
<b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs: 10,2000</b>				<b>Sāls(g): 0,3000 ; Cukurs: 1,0000</b>				<b>Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs: 6,7000</b>				<b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs: 15,6000</b>				<b>Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs: 21,3000</b>			
(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			

Grupa: 1.-4.klase

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 30g; Dārzeņi 477g; Kartupeļi 343g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 235g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 537g;

Grupa: 5.-9.klase

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 40g; Dārzeņi 544g; Kartupeļi 436g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 286g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 639g;

Sagatavoja: Daudzeses pamatskolas ēdnīcas vadītāja Ineta Gulbe

Piezīmes-A-alergēni

Ēdienkartē iespējamās izmaiņas, ja tas saistīts ar pārtikas piegādātājiem vai citiem apstākļiem.