

**Ēdienkarte nedēļai: 23.05.2022 - 27.05.2022****Daudzseses pamatskolas ēdināšanas pakalpojumi**

Pirmdiena 23.05.2022				Otrdiena 24.05.2022				Trešdiena 25.05.2022				Ceturtdiena 26.05.2022				Piektdiena 27.05.2022			
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> Plovs [A01] (250g/416,4 kcal) ĶĪNAS KĀPOSTU, KUKURŪZAS, PĀPRIKAS SALĀTI (100g/119,5 kcal) Mannas biezputra. [A01, A07] (80g/150,5 kcal) Sulas mērce (100g/72,9 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Cepta vista (100g/187,9 kcal) KARTUPEĻU BIEZENIS [A07] (200g/161,4 kcal) BURKĀNU SALĀTI AR SAULESPUĶU SĒKLĀM [A07] (100g/168,8 kcal) UZPŪTENIS [A01] (80g/58,5 kcal) PIENS [A07] (75g/37,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa [A01, A03, A07] (200g/111,4 kcal) MAKARONI AR MALTO GAĻU [A01, A03] (250g/341,6 kcal) GURĶI KONSERVĒTI (45g/10,0 kcal) SULAS DZĒRIENS (200g/31,8 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal) BIEZPIENA SIERIŅŠ [A07] (38g/99,0 kcal)				<b>Pusdienas</b> MALTĀS GAĻAS MĒRCE [A01, A07] (100g/189,2 kcal) Kartupeļi vārīti. (150g/102,2 kcal) BURKĀNU UN ZIEDKĀPOSTU SALĀTI AR KRĒJUMU [A07] (100g/57,8 kcal) Biezpiena masa [A07] (80g/128,7 kcal) Sulas mērce (100g/72,9 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal) CEPUMI [A01, A03, A07] (20g/44,4 kcal)				<b>Pusdienas</b> KOTLETE [A01, A03, A07] (80g/273,8 kcal) KARTUPEĻI VĀRĪTI (150g/102,2 kcal) KRĒJUMA MĒRCE [A01, A07] (60g/66,7 kcal) Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu. (70g/75,6 kcal) MAIZES ZUPA [A01, A03] (100g/104,1 kcal) PUTUKRĒJUMS [A07] (30g/105,1 kcal)			
27,1	95,2	40,8	858,5	32,8	83,5	31,4	746,5	27,0	97,3	25,8	726,5	28,7	98,8	24,3	727,9	18,7	77,7	38,2	727,5
<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,1 95,2 40,8 858,5 <b>Sāls(g): 1,7000 ; Cukurs: 10,9000</b> (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,8 83,5 31,4 746,5 <b>Sāls(g): 0,8000 ; Cukurs: 5,3000</b> (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 27,0 97,3 25,8 726,5 <b>Sāls(g): 1,1000 ; Cukurs: 5,0000</b> (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 28,7 98,8 24,3 727,9 <b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs: 17,9000</b> (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 18,7 77,7 38,2 727,5 <b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs: 9,6000</b> (12-28) (55-113) (16-29) (490-750) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

**Grupa: 5.-9.klase**

<b>Pusdienas</b> Plovs [A01] (350g/582,9 kcal) Mannas biezputra. [A01, A07] (100g/188,2 kcal) ĶĪNAS KĀPOSTU, KUKURŪZAS, PĀPRIKAS SALĀTI (100g/119,5 kcal) Sulas mērce (100g/72,9 kcal) PIENS [A07] (200g/99,2 kcal)				<b>Pusdienas</b> Cepta vista (120g/225,6 kcal) KARTUPEĻU BIEZENIS [A07] (250g/201,9 kcal) BURKĀNU SALĀTI AR SAULESPUĶU SĒKLĀM [A07] (100g/168,8 kcal) UZPŪTENIS [A01] (150g/109,9 kcal) PIENS [A07] (75g/37,2 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> Skābeņu zupa [A01, A03, A07] (300g/167,5 kcal) SULAS DZĒRIENS (200g/31,8 kcal) MAKARONI AR MALTO GAĻU [A01, A03] (250g/341,6 kcal) GURĶI KONSERVĒTI (45g/10,0 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> MALTĀS GAĻAS MĒRCE [A01, A07] (120g/227,0 kcal) Kartupeļi vārīti. (200g/136,3 kcal) BURKĀNU UN ZIEDKĀPOSTU SALĀTI AR KRĒJUMU [A07] (100g/57,8 kcal) Biezpiena masa [A07] (100g/161,1 kcal) Sulas mērce (100g/72,9 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal)				<b>Pusdienas</b> KOTLETE [A01, A03, A07] (100g/342,4 kcal) KARTUPEĻI VĀRĪTI (200g/136,3 kcal) KRĒJUMA MĒRCE [A01, A07] (60g/66,7 kcal) Svaigu kāpostu-burkānu salāti ar eļļu. (80g/86,4 kcal) MAIZES ZUPA [A01, A03] (100g/104,1 kcal) PUTUKRĒJUMS [A07] (30g/105,1 kcal) RUPJMAIZE [A01, A03] (50g/132,7 kcal)			
33,6	115,8	51,2	1062,7	38,1	102,9	34,8	876,1	25,6	92,6	24,2	683,6	32,6	103,4	27,1	787,8	26,2	117,9	44,7	973,7
<b>Uzturvērtības kopā</b> 33,6 115,8 51,2 1062,7 <b>Sāls(g): 2,3000 ; Cukurs: 11,2000</b> (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 38,1 102,9 34,8 876,1 <b>Sāls(g): 0,9000 ; Cukurs: 10,0000</b> (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 25,6 92,6 24,2 683,6 <b>Sāls(g): 1,2000 ; Cukurs: 5,0000</b> (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 32,6 103,4 27,1 787,8 <b>Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs: 20,3000</b> (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172				<b>Uzturvērtības kopā</b> 26,2 117,9 44,7 973,7 <b>Sāls(g): 0,6000 ; Cukurs: 9,8000</b> (18-36) (79-144) (23-37) (700-960) Sāls(g): (0-0) ; Cukurs(g): (0-0) 13.03.2012. MK noteikumi Nr.172			

Grupa: 1.-4.klase

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 113g; Augļi un ogas 8g; Dārzeņi 542g; Kartupeļi 513g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 336g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 490g;

Grupa: 5.-9.klase

Produktu daudzums nedēļā: Ar piena olbaltumvielām bagāti produkti 93g; Augļi un ogas 8g; Dārzeņi 583g; Kartupeļi 675g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 412g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 525g;

Sagatavoja: Daudzeses pamatskolas ēdnīcas vadītāja Ineta Gulbe  
Piezīmes-A-alergēni  
Ēdienkartē iespējamās izmaiņas, ja tas saistīts ar pārtikas piegādātājiem vai citiem apstākļiem.