



SIA "UNTI"

Nedēļas ēdienkarte (11.11.2018-16.11.2018

Alūksnes novada vidusskolas

Apstiprinu _____

1. - 4.klašu audzēkņiem

| 12.11. | Nosaukums | Svars(g) | Alerg.k. | Olb.vielas | Tauki | Ogļhidrāti | Kalorijas |
|--------|---|----------|----------|--------------|--------------|---------------|----------------|
| | Miežu putraimu biezputra | 100 | | 2,17 | 1,68 | 27,89 | 143,36 |
| | Krievijas siers | 20 | A07 | 5,14 | 4,78 | 0,34 | 66,4 |
| | Skolas cīsiņi | 50 | A01/A07 | 6,2 | 14,6 | 1,6 | 159,5 |
| | Kāp. sal. ar gurķiem | 100 | | 1,05 | 2,96 | 1,25 | 26,25 |
| | Biezpiena krēms avenū | 80 | A07 | 4,36 | 4,47 | 30,12 | 179,29 |
| | Dzērveņu sulas dzēriens | 200 | | 0,1 | | 25,08 | 100,72 |
| | Bumbieris | 50 | | 0,25 | 0,15 | 6,2 | 27 |
| | Kviešu-rudzu maize | 40 | A01 | 2,48 | 0,44 | 19,08 | 90,2 |
| | Kopā | | | 21,75 | 29,08 | 111,56 | 792,72 |
| | Saskaņā ar MK13.03.2012.NOT.Nr.172 | | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |
| 13.11. | Skābeņu zupa | 200/5 | A01 | 5,01 | 7 | 21,1 | 150,5 |
| | Vārīti kartupeļi | 120 | | 2,47 | 0,12 | 18,31 | 84,24 |
| | C/g gulašs (kv. milti, sald. krēj.) | 40/50 | A01,A07 | 9 | 9,91 | 6,69 | 182,07 |
| | Biezpiens ar krējumu | 50./5 | A07 | 6,94 | 6,1 | 1,07 | 89 |
| | Dzērveņu sulas dzēriens | 200 | | 0,1 | - | 25,08 | 100,72 |
| | Ābols | 100 | | 0,8 | 0,6 | 15,4 | 52,1 |
| | Piens | 200 | A07 | 6 | 3 | 9,6 | 90 |
| | Kviešu-rudzu maize | 50 | A01 | 2,48 | 0,44 | 19,08 | 90,2 |
| | Kopā | | | 32,8 | 27,17 | 116,33 | 838,83 |
| | Saskaņā ar MK13.03.2012.NOT.Nr.172 | | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |
| 14.11. | Makaroni ar gaļu | 100/40 | A01 | 16,82 | 17,69 | 59,63 | 464,93 |
| | Tomāts | 50 | | 0,5 | 0,1 | 1,3 | 9 |
| | Augļi ar putukrējumu | 100/50 | A07 | 1,1 | 6 | 23,3 | 201,9 |
| | Ābols | 100 | | 0,8 | 0,6 | 15,4 | 52,1 |
| | Dzērveņu sulas dzēriens | 200 | | 0,1 | - | 25,08 | 100,72 |
| | Kviešu-rudzu maize | 40 | A01 | 2,48 | 0,44 | 19,08 | 90,2 |
| | Kopā | | | 21,8 | 24,83 | 143,79 | 918,85 |
| | Saskaņā ar MK13.03.2012.NOT.Nr.172 | | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |
| 15.11. | Skābu kāpostu borščs | 150/15 | | 6,3 | 6,8 | 8,15 | 96,7 |
| | Vārīti griķi | 100 | A01 | 6,05 | 1,58 | 30,4 | 166,08 |
| | Vista krējuma mērcē(kv.milti,sald.krēj.) | 40/50 | A01,A07 | 9 | 9,91 | 6,69 | 182,07 |
| | Svaigs gurķis | 50 | | 0,6 | 0,05 | 0,7 | 5,62 |
| | Ābols | 100 | | 0,8 | 0,6 | 15,4 | 52,1 |
| | Kviešu-rudzu maize | 40 | A01 | 2,48 | 0,44 | 19,08 | 90,2 |
| | Piens | 200 | A07 | 6 | 3 | 9,6 | 90 |
| | Dzērveņu sulas dzēriens | 200 | | 0,1 | | 25,08 | 100,72 |
| | Kopā | | | 31,33 | 22,38 | 115,1 | 783,49 |
| | Saskaņā ar MK13.03.2012.NOT.Nr.172 | | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |
| 16.11. | Kartupeļu biezenis (piens) | 120 | A07 | 2,62 | 3,02 | 23,56 | 113,6 |
| | Cepta zivs fileja(kv.milti,ola) | 50 | A01,A03 | 7,5 | 10,65 | 6,6 | 142,8 |
| | Kāpostu, burkānu salāti | 50 | | 0,89 | 6,09 | 2,74 | 60,01 |
| | Ogu uzpūtenis ar pienu | 75/75 | A07 | 3,18 | 1,77 | 23,21 | 121,53 |
| | Dzērveņu sulas dzēriens | 200 | | 0,1 | | 25,08 | 100,72 |
| | Banāns | 50 | | 0,6 | 0,1 | 10 | 44 |
| | Kviešu-rudzu maize | 40 | A01 | 2,48 | 0,44 | 19,08 | 90,2 |
| | Kopā | | | 17,37 | 22,07 | 110,27 | 672,86 |
| | Saskaņā ar MK13.03.2012.NOT.Nr.172 | | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 |

Nepieciešamības gadījumā, neparedzētu apstākļu vai produktu piegādesaizkavēšanas dēļ, ēdienkarte var tikt mainīta!

*A 01 -kvieši, rudzi, mieži, auzas; *A 02 - vēžveidīgi un to produkti; *A 03 -olas un to produkti

*A 04 - zivis un to produkti; *A 05 -zemesrieksti un to produkti;* A 06 - sojas pupas un to produkti; *A 07 - piens tā produkti;

*A 08 - rieksti,t.i.mandles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti

A 09 - selerijas un to produkti; A 10 - sinepes un to produkti; *A 11 - sezama sēklas un to produkti; *A 12 - sēra dioksīds un sulfīti;

*A 13 - lupīna un tās produkti; *A 14 - gliemji un to produkti

ēdienkarti sastādīja pavāre

Saskaņots ar skolas medmāsu