

Apstiprināts:

Iestādes vadītāja L. Bogatirjova

Saskaņots :

Iestādes medmāsa

MADONAS PILSĒTAS VIDUSSKOLA**ĒDIENKARTE (1. Klase)**

No 7. decembris – līdz 11. decembris 2020. gads

Alerģeni.	Ēdiena nosaukums	Porcijas Iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
	Pēc normām		12-28	16-29	55-113	490-750
Pirmdiena – 7. decembris						
01;07	Maltās gaļas mērce	100	13.2	14.0	6.8	206
	Vārīti griķi	130	6.15	0.6	34.95	177
	Sezonas dārzenų salāti	50	0.6	2.4	1.5	30
A01	Rupjmaize	25	2.0	0.4	12.3	61
	Sāls līdz 0,4 g./100.gr.,					
	Cukurs 20 g.pusdienās					
	Kopā		21.95	17.4	55.55	490
Otrdiena – 8. decembris						
	Mājas sautējums ar malto gaļu	200/50	18.4	14.5	28.5	318
	Dārzenų plate	50	0.6	2.4	1.5	30
01	Rupjmaize	25	2.0	0.4	12.3	61
01	Biezpiena, ābolu sacepums	120	10.6	11.5	20.7	49.49
	Tēja ar cukuru	200			19.9	81
	Sāls līdz 0,4 g./100.gr.,					
	cukurs 20 g.pusdienās					
	Kopā		31.6	28.8	62.20	539.49
Trešdiena – 9. decembris						
01;03	Cūkgaļas karbonāde	60	11.3	12.4	4.7	176
07	Kartupeļu biezenis ar sviestu	150	4.3	7.4	26.1	189
07	Burkānu mērce	50	1.06	3.83	2.80	51.03
	Gurķis svaigs	100	0.80	0.10	2.50	14.00
	Ābolu sulas dzēriens	150	0.60	0.00	27.89	113.91
	Rudzu maize	20	1.24	0.20	9.16	43.40
	Sāls līdz 0,4 g./100.gr.,					
	cukurs 20 g.pusdienās					
	Kopā		19.3	23.93	73.15	587.34
Ceturtdiena – 10. decembris						
01;03	Makaroni	120	6.15	0.6	34.95	177
01;07	Piena mērce	70	2.02	2.38	6.74	55
	Maltās gaļas veltnītis ar sieru	70	12.34	16.36	4.92	228
	Asorti salāti	100	1.10	0.20	3.80	22
01	Rudzu maize	30	1.86	0.3	13.74	65
	Dzērveņu sulas dzēriens	170	0.09		20.61	83
	Sāls līdz 0,4 g./100.gr.,					
	cukurs 20 g.pusdienās					
	Kopā		23.56	19.84	84.76	630
Piektdiena – 11. decembris						
	Borščs zupa	200	6.34	5.49	10.16	118
01;07	Kefīra pankūkas ar ievārījumu	120/20	8.5	14.6	43.7	339
01	Sēklu maize	20	1.24	0.2	9.16	44
07	Kakao	150	4.2	3.3	11.6	94
	Citrona dzēriens	150	0.00	0.00	14.6	61
	Sāls līdz 0,4 g./100.gr.,					
	cukurs 20 g.pusdienās					
	Kopā		20.28	23.59	89.22	656

Sagatavoja – iestādes vadītāja Ludmila Bogatirjova

!!! Produktu piegādes aizkavēšanās gadījumā, ēdienkarte var tikt mainīta.

MADONAS PILSĒTAS VIDUSSKOLA LAUNAGS (1. Klase)

No 7.decembra– līdz 11.decembra 2020.gads

Alerģeni.	Ēdiena nosaukums	Porcijas Iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbv.	Tauki	Ogļhidr.	
	Pēc normām		5-13	6-12.9	11.5-45.3	180-330
Pirmdiena – 7.decembris						
1,7	Karstmaize ar sieru, desu	40/30/20	11	8.6	20	201
1	Kakao	180	5.1	4	13.9	112
	Kopā		16.1	12.6	33.9	313
Otrdiena – 8.decembris						
7	Miežu putrainu biezputra	200	8.5	7.0	44.5	253
	Tēja ar cukuru (pēc normām)	200	0.32	0.032	7.99	33.528
	Kopā		8.82	7.03	52.49	286.52
Trešdiena – 9.decembris						
1,,7	Smalkmaizīte	65	4.2	5.9	40.2	231
	Kakao	180	5.1	4	13.9	112
	Kopā		9.3	9.9	54.1	343
Ceturtdiena – 10.decembris						
7	Cepti kartupeļi	100	4.4	5.0		128
	Krējums skābs	10	0.26	2	0.27	20
	Citronu ūdens	200	0.04	0.08	0.39	2
	Kopā		9.18	14.95	24.79	
Piektdiena – 11.decembris						
3,7	Omlete ar zaļiem zirnīšiem	100/10	10.28	11.72	2.63	157.11
1	Rudzu maize	30	1.8	0.33	15.02	70.25
	Tēja ar cukuru (pēc normām)	200	0.32	0.032	7.99	33.528
	Kopā		12.4	12.08	25.64	260.89

Sagatavoja – iestādes vadītāja Ludmila Bogatirjova

!!! Produktu piegādes aizkavēšanās gadījumā, ēdienkarte var tikt mainīta.