

## Komplekso pusdienu ēdienkarte

SIA "Bezdelīgas 3" Reģ. Nr. 45403026426

Jēkabpils pamatskola

1. 2. 3. un 4. klašu skolēniem

02.03-06.03.2020

Tehnol. kartes Nr	Nosaukums	Svars	Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	Enerģija kcal	Vērtība kcal	ALERĢĒNI	Sāļi	Cukurs
<b>Pirmdiena</b>		<b>02.03</b>								
Z 012	Skabenu zupa ar miežu putraimiem	200	3,89	2,27	20,88	119,47		G.O.P.	0,8	
P 6	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62		P.		
Pd 2	Griķi vārīti	130	4,69	1,39	23,61	125,69			0,52	
O 88	Cūkgalas gulašs	35/40	5,01	10,62	5,62	138,06		G.P.	0,36	
S 08	Burkānu salāti ar kiplokiem un ellu	50	0,69	1,05	3,51	26,22			0,05	
M 2.	Maize rudzu	30	1,98	0,36	15,03	71,28		G		
	Kopā:		16,5	18,2	68,9	505,3			1,7	0,0
P 3	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90		P.		
	Sk. Abols	100	0,4	0,8	9,8	48				
	Kopā:		22,9	22,0	88,3	643,3				
<b>Otrdiena</b>		<b>03.03</b>								
Z 016	Boršs ar pupinām	200	6,45	1,69	20,37	122,51			0,8	
P 6	Krējums	10	0,26	2,5	0,27	24,62		P.		
O. 02	Kotlete vistas galas	75	8,66	13,7	4,99	177,9		GO	0,3	
Pd 7	Rīsi vārīti	100	2,38	0,34	24,28	109,68			0,4	
M 2	Krējuma mērce	25	0,77	2,19	2,12	31,29		G.P.	0,025	
S 23	Kāpostu un kukurūzas salāti ar ellu	50	0,94	1,62	4,69	37,13			0,05	0,8
M 2.	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28		G		
Dz 5	Kumelīšu tēja ar cukuru	150	0	0	7,5	29,94				7,5
	Kopā:		21,44	22,4	79,25	604,35			1,575	8,3
<b>Trešdiena</b>		<b>04.03.</b>								
Z 006	Rīsu zupa ar vistas galu	200	6,78	5,68	20,46	160,06			0,8	
P 6	Krējums	5	0,13	1,25	0,14	12,31		P.		
O 3	Cūkgalas maltās galas mērce	50/20	8,08	14,65	3,65	178,8		G.	0,28	
Pd 3	Kartupeli vārīti	150	3	0,15	22,2	102,15			0,6	
S 35	Vitaminizētie salāti ar krējumu	50	1,05	0,58	2,86	20,89		P	0,05	
M 2.	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28		G		
Dz 2	Abolu dzēriens	150	0,1	0,14	9,15	38,1				7,5
	Kopā:		21,12	22,81	73,49	583,59			1,73	7,5
<b>Ceturtdiena</b>		<b>05.03</b>								
Z 026	Rosolniks	200	2,6	2,04	17,24	97,57		G	0,8	
P 6	Krējums	5	0,13	1,25	0,14	12,31		P.		
P 009	Plovs ar cūkgalu	110/40	8,34	19,61	30,55	330,01			0,60	
S 09	Dārzeņu salāti ar ellu	50	0,77	4,05	3	51,57			0,05	
M 2.	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28		G.		
Dz 4	Tēja ar cukuru	150	0	0	7,79	29,94				7,5
	Kopā:		13,82	27,31	73,75	592,68			1,45	7,5
<b>Piektdiena</b>		<b>06.03</b>								
O 7	Makaroni ar cūkgalu	120/30	8,33	15,94	22,82	268,09		G.	0,6	
S 17	Biešu salāti ar ellu un kiplokiem	50	0,79	2,05	4,42	39,25				
M 2.	Maize	30	1,98	0,36	15,03	71,28		G		
Bp 2	Man.biezputr.ar āboliem un ievār	130/33/8	4,71	2,36	25,9	143,73		P.G.	0,2	0,4
	Kopā:		15,81	20,71	68,17	522,35			0,8	0,4
	Sk. Auglis	100	0,4	0,8	9,8	48				
P 3	Sk. Piens	200	6	3	9,6	90		P.		
	Kopā:		22,21	24,51	87,57	660,35				
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172										
			12-28	16-29	55-113	490-750				ne vairāk

Sagatavoja: SIA "Bezdelīgas 3" vadītāja B. Zuba

Saskaņoju:

(atbildīgās personas vārds, uzvārds, iņemamais amats, paraksts, datums)

*[Handwritten signature]* 27.02.2020g