

Ēdienkarte nedēļai: 26.02.2024 - 01.03.2024

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (5.-12.klase)

Grupa: 5-12kl

Pirmdiena 26.02.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Otrdiena 27.02.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Trešdiena 28.02.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas	34,3	104,8	36,9	890,8	Pusdienas	31,6	82,3	35,8	787,1	Pusdienas	29,8	86,0	33,3	787,2
Frikadeļu zupa b12 (250g)	7,4	9,6	11,4	172,1	Tefteļi tvaicēti b12 (99g)	11,8	2,1	17,5	212,8	Cepta c/galas kakla fileja b12 (125g)	15,7	2,8	12,4	199,5
Makaroni ar malto gaļu b12 [A01] (298g)	25,1	75,5	15,4	541,0	Vārīti kartupeļi b12 (200g)	3,5	25,9	0,2	119,3	Vārīti kartupeļi b12 (165g)	2,9	21,4	0,1	98,4
Dārzeņu salāti b12 (100g)	1,4	3,2	10,1	109,7	Piena mērce b12 [A01, A07] (50g)	1,6	7,5	3,3	66,4	Piena mērce b12 [A01, A07] (53g)	1,6	7,5	6,2	92,6
Sulas dzēriens b12 (200g)	0,4	16,5	0,0	68,0	Dārzeņu salāti b12 (96g)	1,4	3,2	6,1	73,7	Dārzeņu salāti b12 (100g)	1,4	3,2	10,1	109,7
					Kakao ķīselis, piens b12 (200g)	5,3	24,2	4,4	157,9	Sulas dzēriens b12 (200g)	0,4	16,5	0,0	68,0
					Kefīrs b12 (200g)	5,6	8,2	4,0	91,0	Bulciņa b12 (60g)	5,4	23,4	4,2	153,0
					Rupmaize b12 [A01] (25g)	2,4	11,2	0,3	66,0	Rupmaize b12 [A01] (25g)	2,4	11,2	0,3	66,0
Uzturvērtības kopā	34,3	104,8	36,9	890,8	Uzturvērtības kopā	31,6	82,3	35,8	787,1	Uzturvērtības kopā	29,8	86,0	33,3	787,2
Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000					Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 10,0000					Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-37	79-147	23-38	700-980	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-37	79-147	23-38	700-980	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-37	79-147	23-38	700-980
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10				

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 200g; Dārzeņi 588g; Kartupeļi 530g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 353g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 605g;

Sagatavoja: Ingrīda Andrejeva

Ēdienkarte nedēļai: 26.02.2024 - 01.03.2024

Vecumnieku vidusskolas izglītojamo ēdināšanas izdevumi (5.-12.klase)

Grupa: 5-12kl

Ceturtdiena 29.02.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal	Piektdiena 01.03.2024	Olb.	Ogļh.	Tauki	Kcal
Pusdienas	25,2	96,1	28,5	742,2	Pusdienas	27,6	79,6	30,7	723,6
Piena zupa ar makaroniem v1 [A01, A07] (180g)	5,6	21,0	2,1	125,1	Pupiņu sautējums ar gaļu b12 [A07] (200g)	22,1	26,5	6,6	263,6
Kurzemes strogonovs b12 [A01] (122g)	9,4	6,1	12,9	178,7	Kafijas krēms ar sulas mērci D [A07] (131g)	2,0	21,6	22,1	293,8
Vārīti kartupeļi b12 (180g)	3,2	23,3	0,2	107,3	Marinēts gurķis b12 (40g)	0,3	0,7	0,1	4,2
Griķi vārīti b12 [A01] (150g)	5,2	26,0	3,2	153,4	Augļi- āboli (200g)	0,8	19,6	1,6	96,0
Dārzeņu salāti b12 (100g)	1,4	3,2	10,1	109,7	Rupmaize b12 [A01] (25g)	2,4	11,2	0,3	66,0
Sulas dzēriens b12 (200g)	0,4	16,5	0,0	68,0					
Uzturvērtības kopā	25,2	96,1	28,5	742,2	Uzturvērtības kopā	27,6	79,6	30,7	723,6
Sāls(g): 1,3000 ; Cukurs(g): 12,6000					Sāls(g): 1,0000 ; Cukurs(g): 9,7000				
13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-37	79-147	23-38	700-980	13.03.2012. MK noteikumi Nr.172	18-37	79-147	23-38	700-980
Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10					Sāls(g): 2-2 ; Cukurs(g): 10-10				

Produktu daudzums nedēļā: Augļi un ogas 200g; Dārzeņi 588g; Kartupeļi 530g; Liesa gaļa vai zivs (fileja) 353g; Piens, kefīrs, jogurts vai citi skābpiena produkti 605g;

Sagatavoja: Ingrīda Andrejeva