

**Kompleksā ēdienkarte (1.-9.klase)
18.09.2023. - 22.09.2023.**

APSTIPRINU:
Tukuma novada speciālās izglītības iestādes
direktore



Tukuma novada speciālās izglītības iestāde
izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

Pirmdiena 18.09.2023.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Gurķu zupa	250	4,4	6,4	21,2	161	A01, A03, A07
Maltās gaļas mērce ar griekiem	80\150	16,3	18,2	57,2	460	A01, A07
Burkānu salāti ar krējumu	100	1,2	8,9	7,0	114	A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,1	1,3	8	
Rudzu maize	40	2,5	0,6	19,0	91	A01
Enerģētiskā vērtība		24,5	34,2	105,7	834	

Otrdiena 19.09.2023.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Cūkgaļas šnicele	80	14,3	17,6	13,6	273	A01, A03
Vārīti kartupeļi ar silto mērci	250\70	7,6	12,1	19,7	273	A01, A07
Biešu salāti ar eļļu	100	1,9	7,1	11,1	117	
Šokolādes ķīselis ar pienu	100\100	4,8	4,5	19,7	138	A07
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,1	1,3	8	
Rudzu maize	40	2,5	0,6	19,0	91	A01
Enerģētiskā vērtība		31,2	42,0	84,4	900	

Trešdiena 20.09.2023.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Borščs ar svaigiem kāpostiem	250	4,5	6,2	17,0	144	A07
Zivju plācenīši	100	17,3	12,6	2,3	193	A01, A03, A04
Kartupeļu biezenis ar silto mērci	250\70	7,9	10,9	42,8	308	A01, A07
Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	100	1,0	2,2	2,1	32	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,1	1,3	8	
Rudzu maize	40	2,5	0,6	19,0	91	A01
Enerģētiskā vērtība		33,3	32,6	84,5	776	

Ceturtdiena 21.09.2023.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Vistas gaļas zupa ar rīsiem	250	4,9	9,7	27,7	212	
Cūkgaļas gulašs mērce ar makaroniem	80\180	20,6	21,8	59,4	522	A01, A07
Burkānu salāti ar eļļu	100	0,9	5,2	9,3	89	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,1	1,3	8	
Rudzu maize	40	2,5	0,6	19,0	91	A01
Enerģētiskā vērtība		29,0	37,4	116,7	922	

Piektdiena 22.09.2023.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Frikadeļu zupa	250	12,0	13,3	18,5	245	A07
Vistas gaļas mērce ar rīsiem	80\150	15,7	17,6	62,0	475	A01, A07
Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	100	1,3	3,6	4,0	55	
Ūdens ar citronu	200	0,1	0,1	1,3	8	
Rudzu maize	40	2,5	0,6	19,0	91	A01
Enerģētiskā vērtība		31,6	35,2	104,8	874	

Ēdienkarte var tikt mainīta sakarā ar neparedzētiem produktu piegādes traucējumiem vai tehnisku iemeslu dēļ!