

APSTIPRINU:Tukuma novada speciālās izglītības iestādes direktore
Silva Freimane**Kompleksā ēdienkarte (1.-9.klase)****11.09.2023. - 15.09.2023.**Tukuma novada speciālās izglītības iestāde
izglītības programmas īstenošanas vieta Raudas iela 6, Tukums

Pirmdiena 11.09.2023.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Skābeņu zupa	250	5,6	8,4	18,2	179	A01, A03, A07
Rīsu plov ar vistas gaļu	250	12,8	13,8	62,2	428	
Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu	100	1,3	3,6	4,0	55	
Ūdens ar citronu	250	0,1	0,1	1,6	9	
Rudzu maize	40	2,5	0,6	19,0	91	A01
Energētiskā vērtība		22,3	26,5	105,0	762	

Otrdiena 12.09.2023.						
Pusdienas	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Biešu zupa ar krējumu	250	3,5	5,9	14,2	124	A07
Sautēta cūkgaļa mērcē ar vārītiem kartupeļiem	80\250	16,0	19,0	41,8	407	A01, A07
Svaigu gurķu-tomātu salāti ar eļļu	100	1,0	2,2	2,1	32	
Ūdens ar citronu	250	0,1	0,1	1,6	9	
Rudzu maize	40	2,5	0,6	19,0	91	A01
Energētiskā vērtība		23,1	27,8	78,7	663	

Trešdiena 13.09.2023.						
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Šķelto zirņu zupa	250	10,1	6,3	28,7	208	A07
Vistas gaļas kotlete	80	12,4	12,4	4,2	183	A03
Kartupeļu biezenis ar silto mērci	250\70	7,9	10,9	42,8	308	A01, A07
Burkānu salāti ar eļļu	100	0,9	5,2	9,3	89	
Ūdens ar citronu	250	0,1	0,1	1,6	9	
Rudzu maize	40	2,5	0,6	19,0	91	A01
Energētiskā vērtība		33,9	35,5	105,6	888	

Ceturtdiena 14.09.2023.						
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Cūkgaļas tefteli mērcē ar griķiem	100\150	20,7	23,7	65,2	561	A01, A07
Biešu salāti ar eļļu	100	1,9	7,1	11,1	117	
Uzpūtenis ar pienu	100\100	4,2	2,6	27,0	156	A01, A07
Ūdens ar citronu	250	0,1	0,1	1,6	9	
Rudzu maize	40	2,5	0,6	19,0	91	A01
Energētiskā vērtība		29,4	34,1	123,9	934	

Piektdiena 15.09.2023.						
	Daudz.gr.	Olbalt.	Tauki	Ogļhid.	Kalorijas	ALERĢĒNI
Pupiņu zupa	250	9,6	8,0	33,0	246	A07
Makaroni ar gaļu	250	15,2	15,9	49,1	405	A01
Svaigu gurķu salāti ar krējumu	100	1,4	6,4	2,0	71	A07
Ūdens ar citronu	250	0,1	0,1	1,6	9	
Rudzu maize	40	2,5	0,6	19,0	91	A01
Energētiskā vērtība		28,8	31,0	104,7	822	

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