

PUSDIENU ĒDIENKARTE

5.- 12. klašu izglītojamiem

05.11.2018.-09.11.2018.

05. novembris - pirmdiena

	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti griķi	200	12.00	3.14	59.14	312.82
Kurzemes stroganovs (1., 7.)	50/75	9.14	21.46	3.80	244.91
Kāpostu - burkānu salāti ar zaļo mērci	75	2.22	4.22	2.85	58.22
Zemeņu krēms (7.)	50	1.60	1.00	16.99	83.32
Skolas piens "Rasēns" (7.)	200	6.00	3.00	9.60	89.40
Rudzu maize (1.)	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Kopā:		33.10	33.23	106.70	858.29
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980

06. novembris - otrdiena

	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Biešu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	270	17.65	23.55	26.77	389.62
Mannā biežputra ar ievārījumu (1., 7.)	150/30	12.86	17.88	67.39	481.89
Sviestmaize ar zaļumiem (1., 7.)	45	2.56	4.99	15.79	118.31
Skolas auglis - ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
Kopā:		33.47	47.22	119.75	1037.82
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980

07. novembris - trešdiena

	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti kartupeļi	200	3.98	0.20	29.48	135.64
Maltās gaļas mērce (1., 7.)	120	8.496	16.90	8.676	220.75
Marinētu ķirbju salāti	75	1.17	1.89	4.73	40.61
Rīsu krēms ar ābolu ķīseli (1., 7.)	50/100	0.67	5.39	25.84	154.53
Rudzu maize (1.)	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Skolas piens "Rasēns" (7.)	200	6.00	3.00	9.60	89.40
Kopā:		22.46	27.79	92.65	710.55
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980

08. novembris - ceturtdiena

	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Skābeņu ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (1., 7.)	270	15.94	22.84	34.43	407.03
Biezpiena krēms ar sulas ķīseli (7.)	60/100	7.60	4.11	39.69	226.15
Rudzu maize (1.)	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Skolas auglis - ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
Kopā:		26.08	28.17	98.24	750.80
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980

09. novembris- piektdiena

	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Burkānu zirnīšu sautējums (7.)	200	8.94	29.54	37.48	451.54
Ciņiņi "Tīģerīši"	60	7.98	8.16	2.34	114.72
Ābolu plātsmaize	60	7.60	1.11	39.69	199.15
Rudzu maize (1.)	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Skolas auglis - ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
Skolas piens "Rasēns" (7.)	200	6.00	3.00	9.60	89.40
Kopā:		33.06	43.03	113.23	972.43
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980

"Vielas vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību"

1. Labības pārtikas produkti, kas satur kviešu lipekli (t.i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum polonicum vai to hibridizēti celmi) un to produkti
2. Vēžveidīgie un to produkti
3. Olas un to produkti
4. Zivis un to produkti
5. Zemesrieksti un to produkti
6. Sojas pupas un to produkti
7. Piens un tā produkti (ieskaitot laktozi)
8. Riekstu: mandeļi (*Amygdales communis L.*), lazdu rieksti (*Corylus avellana*), vaneķi (*Juglans regia*), indijas rieksti (*Anacardium occidentale*), pekanrieksti (*Carya illinoensis (Wangenh.) K.Koch*), Brazīlijas rieksti (*Bertholletia exelca*), pistāciju rieksti (*Pistacia vera*), makadāmijas rieksti un Queensland rieksti (*Macadamia ternifolia*) un to produkti
9. Selerijas un to produkti
10. Sinepes un to produkti
11. Sezama sēklas un to produkti
12. Sēra dioksīds un sulfīti, ja to koncentrācija pārsniedz 10 mg/kg vai 10 mg/l.
13. Lupiņa un tās produkti
14. Gliemji un to produkti