

PUSDIENU ĒDIENKARTE

1.- 4. 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	150	9.00	2.36	44.36	234.62
Kurzemes stroganovs (1., 7.)	50/75	9.14	21.46	3.80	244.91
Kāpostu - burkānu salāti ar zaļo mērci	50	1.48	2.81	1.90	38.81
Zemeņu krēms (7.)	30	0.96	0.60	10.19	49.99
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
<b>Kopā:</b>		<b>28.72</b>	<b>30.64</b>	<b>84.17</b>	<b>727.35</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750
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.)	220	14.38	19.19	21.81	317.47
Mannā biezputra ar ievārījumu (1., 7.)	100/30	9.29	12.91	48.67	348.03
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
<b>Kopā:</b>		<b>26.63</b>	<b>37.89</b>	<b>96.07</b>	<b>783.81</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750
07. novembris - trešdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti kartupeļi	150	3.10	0.16	22.94	105.60
Maltās gaļas mērce (1., 7.)	100	7.08	14.08	7.23	183.96
Marinētu ķirbju salāti	50	0.78	0.26	4.73	24.38
Rīsu krēms ar ābolu ķīseli (1., 7.)	30/75	0.47	1.77	18.09	90.17
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
<b>Kopā:</b>		<b>19.57</b>	<b>19.69</b>	<b>76.91</b>	<b>473.73</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750
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.)	220	12.99	18.61	18.05	291.65
Biezpiena sacepums 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
<b>Kopā:</b>		<b>23.13</b>	<b>23.94</b>	<b>81.86</b>	<b>635.42</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750
09. novembris- piektdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Burkānu zirnīšu sautējums (7.)	150	6.71	22.16	28.11	338.66
Ciņiņi " Tīģeriši"	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
<b>Kopā:</b>		<b>30.83</b>	<b>35.65</b>	<b>103.86</b>	<b>859.55</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750

"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 hibrizētī celmi) un to produkti
2. Vēzveidīgie 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. Rieksti: mandeles (Amygdalus communis L.), lazdu rieksti (Corylus avellana), valrieksti (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. Lupīna un tās produkti
14. Gliemji un to produkti