

PUSDIENU ĒDIENKARTE

5.- 12. klašu izglītojamiem

08.10.2018.-12.10.2018.

<b>8. oktobris - pirmdiena</b>					
	<b>Porcijas svars, g</b>	<b>Olbaltum- vielas, g</b>	<b>Tauki, g</b>	<b>Ogļhidrāti, g</b>	<b>Enerģētiskā vērtība (kcal)</b>
Makaroni ar gaļu	<b>200</b>	22.42	23.58	79.50	619.90
Pikantā mērce	<b>30</b>	0.77	5.69	0.12	54.73
Kāpostu-svaigu gurķu salāti ar zaļo mērcīti	<b>75</b>	2.22	4.81	2.85	63.57
Rabarberu-zemeņu ķīselis	<b>100</b>	2.12	2.17	35.56	170.25
Skolas piens "Rasēns" (7.)	<b>200</b>	6.00	3.00	9.60	89.40
Rudzu maize (1.)	<b>40</b>	2.14	0.42	14.32	69.62
<b>Kopā:</b>		<b>35.67</b>	<b>39.67</b>	<b>141.95</b>	<b>1067.47</b>
<b>Pēc normām:</b>		20-37	27-38	90-147	800-980
<b>9. oktobris - otrdiena</b>					
	<b>Porcijas svars, g</b>	<b>Olbaltum- vielas, g</b>	<b>Tauki, g</b>	<b>Ogļhidrāti, g</b>	<b>Enerģētiskā vērtība (kcal)</b>
Mājas soļanka ar skābu krējumu un zaļumiem (7.)	<b>270</b>	14.93	24.62	40.69	444.10
Rudzu maizes zupa ar žāvētiem augļiem un putukrējumu (1., 7.)	<b>150/20</b>	6.90	4.21	55.36	286.92
Saldskābmaize (1.)	<b>45</b>	2.56	4.99	15.79	118.31
Skolas auglis - ābols	<b>100</b>	0.40	0.80	9.80	48.00
<b>Kopā:</b>		<b>24.79</b>	<b>34.62</b>	<b>121.64</b>	<b>849.32</b>
<b>Pēc normām:</b>		20-37	27-38	90-147	800-980
<b>10. oktobris - trešdiena</b>					
	<b>Porcijas svars, g</b>	<b>Olbaltum- vielas, g</b>	<b>Tauki, g</b>	<b>Ogļhidrāti, g</b>	<b>Enerģētiskā vērtība (kcal)</b>
Dārzāju sautējums (7.)	<b>200</b>	8.94	11.54	37.48	289.54
Šmorēts vistas gaļas šķiņķis	<b>100</b>	12.73	17.03	0.00	204.19
Ogu komposts	<b>200</b>	0.96	0.96	17.41	82.12
Rudzu maize (1.)	<b>40</b>	2.14	0.42	14.32	69.62
Skolas piens "Rasēns" (7.)	<b>200</b>	6.00	3.00	9.60	89.40
<b>Kopā:</b>		<b>30.77</b>	<b>32.95</b>	<b>78.81</b>	<b>645.47</b>
<b>Pēc normām:</b>		20-37	27-38	90-147	800-980
<b>11. oktobris - ceturtdiena</b>					
	<b>Porcijas svars, g</b>	<b>Olbaltum- vielas, g</b>	<b>Tauki, g</b>	<b>Ogļhidrāti, g</b>	<b>Enerģētiskā vērtība (kcal)</b>
Pupiņu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	<b>270</b>	22.90	22.52	53.87	509.71
Saldā biezpiena masa ar ogu mērci (7.)	<b>60/40</b>	6.00	2.20	31.29	168.96
Saldskābmaize (1.)	<b>40</b>	3.00	0.48	23.24	109.28
Skolas auglis - ābols	<b>100</b>	0.40	0.80	9.80	48.00
<b>Kopā:</b>		<b>32.30</b>	<b>26.00</b>	<b>118.20</b>	<b>835.95</b>
<b>Pēc normām:</b>		20-37	27-38	90-147	800-980
<b>12. oktobris- piektdiena</b>					
	<b>Porcijas svars, g</b>	<b>Olbaltum- vielas, g</b>	<b>Tauki, g</b>	<b>Ogļhidrāti, g</b>	<b>Enerģētiskā vērtība (kcal)</b>
Pērļu grūbas ar žāvētu cūkgaļu un dārzeņiem	<b>200</b>	11.16	17.96	62.03	454.39
Vitamīnu mērcīte (7.)	<b>30</b>	0.77	5.69	0.12	54.73
Svaigu gurķu-marinētu gurķu salāti	<b>75</b>	0.83	0.15	2.85	16.05
Ogu uzpūtenis ar pienu	<b>100/100</b>	4.24	2.37	30.95	162.05
Rudzu maize (1.)	<b>40</b>	2.14	0.42	14.32	69.62
Skolas auglis - ābols	<b>100</b>	0.40	0.80	9.80	48.00
Skolas piens "Rasēns" (7.)	<b>200</b>	6.00	3.00	9.60	89.40
<b>Kopā:</b>		<b>25.54</b>	<b>30.38</b>	<b>129.66</b>	<b>894.23</b>
<b>Pēc normām:</b>		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. 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