

PUSDIENU ĒDIENKARTE

1.-4. klašu izglītojamiem

11.08.2017.-15.08.2017.

Ēdienkarte, kurā produktu pagatavošanā tiek izmantots piens bez laktozes

11. septembris - pirmdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Cūkgaļas plov	150	10.94	13.51	35.40	306.95
Skābais krējums ar zaļumiem (7.)	30	0.77	5.69	0.12	54.77
Tvaicēti puķkāposti	50	0.65	0.00	2.65	13.2
Marinētu biešu salāti	30	0.57	3.92	2.26	46.608
Meža ogu krēms ar pienu (7.) (bez laktozes)	30/75	3.18	3.78	31.75	173.74
Rudzu maize (1.)	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Kopā:		18.25	27.32	90.50	680.89
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
12. septembris - otrdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Svaigu kāpostu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	220	8.89	11.84	37.15	290.72
Mannā biezputra ar ķiršu ievārījumu (1., 7.) (bez laktozes)	100/30	9.29	12.91	48.67	348.03
Rudzu maize (1.)	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Kopā:		20.32	25.17	100.14	708.37
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
13. septembris - 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
Cūkgaļas gulašs (1., 7.)	50/75	22.71	21.14	11.45	326.90
Burkānu-svaigu gurķu salātiņi ar skābu krējumu (7.)	50	0.72	2.04	2.35	30.64
Auzu pārslu krēms ar sulas ķīseli (1., 7.)	30/75	2.18	2.1	30.26	148.66
Rudzu maize (1.)	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Kopā:		30.85	25.86	91.32	721.42
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
14. septembris - ceturtdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Biešu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem	220	14.38	19.19	21.81	317.47
Biezpiena-burkānu sacepums ar ogu ķīseli	60/100	8.94	2.27	24.18	152.96
Sviestmaize ar zaļumiem	45	2.56	4.99	15.79	118.31
Kopā:		25.88	26.45	88.79	696.76
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
15. septembris - piektdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Pasta Penne ar vistas fileju, saldā krējuma mērcē ar zaļajām pupiņām (1., 7.)	150	11.45	14.25	39.50	332.01
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un zaļo mērci	50	1.48	4.81	1.90	56.81
Ogu uzpūtenis ar pienu (1., 7.) (bez laktozes)	75/75	3.18	1.77	23.21	121.53
Rudzu maize (1.)	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Kopā:		18.25	24.25	88.93	646.99
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
Kopā:		21.47	31.26	93.45	741.01
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800

"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