

PUSDIENU ĒDIENKARTE

5.-12. klašu izglītojamiem

11.08.2017. - 15.08.2017.

11. septembris - pirmdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Cūkgaļas plovš	200	14.59	18.01	47.20	409.27
Skābais krējums ar zaļumiem	30	0.77	5.69	0.12	54.77
Tvaicēti puķkāposti	50	0.65	0.00	2.65	13.20
Marinētu biešu salāti	50	0.96	6.53	3.77	77.68
Meža ogu krēms ar pienu	50/100	4.54	5.40	45.36	248.20
Rudzu maize	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Kopā:		23.64	36.06	113.41	872.74
Pēc normām:		21-36	28-37	105-132	840-960
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	270	10.91	14.53	45.59	356.79
Mannā biezputra ar ķiršu ievārījumu	150/30	12.86	17.88	67.39	481.89
Rudzu maize	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Kopā:		25.91	32.83	127.30	908.30
Pēc normām:		21-36	28-37	105-132	840-960
13. septembris - trešdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti kartupeļi	200	4.13	0.21	30.59	140.80
Cūkgaļas gulašs	50/75	22.71	21.14	11.45	326.90
Burkānu-svaigu gurķu salātiņi ar skābu krējumu	75	1.08	3.06	1.57	38.13
Auzu pārslu krēms ar sulas ķīseli	50/100	3.11	3.00	43.23	212.37
Rudzu maize	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Kopā:		33.18	27.83	107.32	812.49
Pēc normām:		21-36	28-37	105-132	840-960
14. septembris - ceturtdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Biešu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem	270	17.65	23.55	26.77	389.62
Biezpiena-burkānu sacepums ar ogu ķīseli	60/100	8.94	2.27	40.18	216.96
Sviestmaize ar zaļumiem	45	2.56	4.99	15.79	118.31
Kopā:		29.15	30.81	102.74	804.89
Pēc normām:		21-36	28-37	105-132	840-960
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.)	200	15.26	19.00	52.66	442.68
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un zaļo mērci	75	2.22	7.22	2.85	85.22
Ogu uzpūtenis ar pienu (1., 7.) (bez laktozes)	100/100	4.24	2.37	30.95	162.05
Rudzu maize (1.)	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Kopā:		23.86	29.00	106.78	783.57
Pēc normām:		21-36	28-37	105-132	840-960

"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
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 (Amygdalud communis L.), lazdu rieksti (Corylus avellana), valrieksti (Juglans regia), Indijas rieksti (Anacardium occidentale),
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