

PUSDIENU ĒDIENKARTE

5.-12. klašu izglītojamiem

15.04.2019.-18.04.2019.

<b>15.aprīlis - 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>	21.30	22.40	75.53	588.91
Vitamīnu mērcīte	<b>30</b>	0.77	5.69	0.12	54.73
Ķīnas kāpostu salāti ar rucolu un zaļo mērci	<b>75</b>	2.22	7.22	2.85	85.26
Biezais ogu ķīselis ar pienu (7.)	<b>100/200/</b>	4.5	2.90	36.54	190.26
Rudzu maize (1.)	<b>40</b>	2.14	0.42	14.32	69.62
<b>Kopā:</b>		<b>30.93</b>	<b>38.63</b>	<b>129.35</b>	<b>988.77</b>
<b>Pēc normām:</b>		20-37	27-38	90-147	800-980
<b>16.aprīlis - 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>
Frikadeļu zupa ar dārzeņiem, sk. krējumu un zaļumiem (7.)	<b>300</b>	9.63	18.55	27.23	314.37
Rīsu biezputra ar sulas ķīseli (1., 7.)	<b>100/100/</b>	5.86	6.12	69.40	356.08
Rudzu maize (1.)	<b>40</b>	2.14	0.42	14.32	69.62
<b>Kopā:</b>		<b>17.62</b>	<b>25.09</b>	<b>110.95</b>	<b>740.07</b>
<b>Pēc normām:</b>		20-37	27-38	90-147	800-980
<b>17.aprīlis - 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>
Vārīti kartupeļi	<b>200</b>	4.55	0.23	33.65	154.88
Šmorēts vistas gaļas cepetis	<b>100</b>	12.73	17.03	0.00	204.19
Krējuma mērcē (1., 7.)	<b>50</b>	0.54	6.75	2.04	71.07
Biešu-zaļo zirnīšu salātiņi	<b>75</b>	1.17	0.39	7.1	36.59
Kakao krēms ar ogu ķīseli (7.)	<b>50/100</b>	1.06	3.69	57.46	267.26
Rudzu maize (1.)	<b>40</b>	2.14	0.42	14.32	69.62
<b>Kopā:</b>		<b>22.19</b>	<b>28.51</b>	<b>114.57</b>	<b>803.61</b>
<b>Pēc normām:</b>		20-37	27-38	90-147	800-980
<b>18.aprīlis - 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>
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (1., 7.)	<b>300</b>	20.91	27.79	48.22	526.60
Biezpiena - marmelādes krēms ar sulas ķīseli (7.)	<b>60/100</b>	7.60	1.76	39.69	205.00
Rudzu maize (1.)	<b>40</b>	2.14	0.42	14.32	69.62
<b>Kopā:</b>		<b>30.65</b>	<b>29.97</b>	<b>102.23</b>	<b>801.22</b>
<b>Pēc normām:</b>		20-37	27-38	90-147	800-980

Eiropas Parlamenta un Padomes regulas nr.1169/2011 2.pielikumā ir norādītas

**"Vielas vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību"**

1. Labības pārtikas produkti, kas satur kviešu līpekli (t.i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum polonicum vai to hibridizēti celmi) un to produkti
2. Vēžveidīgie 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*), 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