

PUSDIENU ĒDIENKARTE

1.-4. klašu izglītojamiem

18.12.2017.-22.12.2017.

Ēdienkarte, kurā produktu pagatavošanā tiek izmantots piens bez laktozes

18. decembris - pirmdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti griķi	150	9,00	2,36	44,36	234,62
Kurzemes strogavovs (1., 7.)	50/75	9,14	21,46	3,80	244,91
Balto redīsu salāti ar skābu krējumu (7.)	50	0,49	1,10	1,80	19,07
Ābolu krēms (7.)	30	0,96	0,60	10,19	49,99
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
Kopā:		27,72	28,94	84,07	707,61
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
19. decembris - otrdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Dārzāju zupa ar vistas gaļu, olu nūdelēm skābu krējumu un zaļumiem (1., 7.)	220	13,61	14,83	27,50	297,91
Mannā biezputra ar mājas ievārījumu (1., 7.) (bez laktozes)	100/30	9,29	12,91	48,67	348,03
Saldskābmaize (1.)	45	2,56	4,99	15,79	118,31
Skolas auglis - ābols	100	0,40	0,80	9,80	48,00
Kopā:		25,86	33,53	101,76	812,25
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
20. decembris - trešdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltumvielas, 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
Skābu kāpostu salātiņi ar skābu krējumu un lociņiem (7.)	50	1,38	2,00	2,56	33,74
Auzu pārslu krēms ar sulas ķīseli (7.)	30/75	2,18	2,1	30,26	148,66
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
Kopā:		21,88	21,76	86,91	630,98
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
21. decembris - ceturtdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (1., 7.)	220	13,53	17,98	31,20	340,74
Mandarīni ar putukrējumu (7.)	50/20	1,06	0,94	24,45	110,48
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
Kopā:		17,55	24,71	91,24	657,52
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
22. decembris - piektdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltumvielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Burkānu zirnīšu sautējums (7.)	150	6,71	22,16	28,11	338,66
Mājas kotlete (1., 3., 7.)	60	5,21	15,40	3,36	172,89
Piena ķīselis ar sulas ķīseli (7.) (bez laktozes)	75/100	4,86	1,64	45,88	217,72
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
Skolas auglis - ābols	100	0,40	0,80	9,80	48,00
Kopā:		25,31	43,42	111,07	936,29
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 līpekli (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 excelca*), 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