

PUSDIENU ĒDIENKARTE  
5.-12. klašu izglītojamiem  
20.05.2019.-24.05.2019.

20.maijs - pirmdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti griķi	200	12,00	3,14	59,14	312,82
Kurzemes stroganovs (1., 7.)	50/75	9,14	21,46	3,80	244,91
Zaļumu salāti	75	2,00	1,98	3,00	37,82
Konditoreja(1., 7.)	70	3,22	8,64	20,58	172,96
Sulas dzēriens	150	0,10	0,00	10,84	43,76
Rudzu maize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
<b>Kopā:</b>		<b>28,60</b>	<b>35,64</b>	<b>111,68</b>	<b>881,89</b>
<b>Pēc normām:</b>		20-37	27-38	90-147	800-980
21. maijs - otrdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Skābeņu ar cukgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (1., 7.)	270	15,94	22,84	34,43	407,03
Piena ķīselis ar sulas ķīseli (7.)	100/100	5,55	1,87	52,43	248,82
Saldskābmaize ar zaļumiem (1., 7.)	23	1,28	2,50	8,89	63,18
<b>Kopā:</b>		<b>22,78</b>	<b>27,21</b>	<b>95,75</b>	<b>719,03</b>
<b>Pēc normām:</b>		20-37	27-38	90-147	800-980
22. maijs - 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
Maltās gaļas mērce (1., 7.)	120	8,50	16,90	8,68	250,75
Marinētu biešu salāti	75	1,17	0,39	4,73	27,11
Kakao krēms ar rabarberu ķīseli (7.)	50/100	0,88	4,3	59,78	281,34
Rudzu maize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
<b>Kopā:</b>		<b>26,82</b>	<b>32,22</b>	<b>118,09</b>	<b>869,63</b>
<b>Pēc normām:</b>		20-37	27-38	90-147	800-980
23. maijs - ceturtdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Aukstā biešu zupa ar zaļumiem (7.)	270	17,65	26,17	26,77	413,17
Biezpiena krēms ar sulas ķīseli (7.)	60/100	7,60	1,76	39,69	205,00
Saldskābmaize ar sviestu un desu (1., 7.)	20/5/20/	5,84	6,06	6,57	104,18
<b>Kopā:</b>		<b>31,09</b>	<b>33,98</b>	<b>88,03</b>	<b>782,35</b>
<b>Pēc normām:</b>		20-37	27-38	90-147	800-980
24. maijs - piektdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Raibie makaroni (ar žāvētu gaļu un dārzeņiem) (1.)	200	16,74	26,94	69,388	586,97
Vitamīnu mērce (7.)	30	0,77	5,69	0,12	54,77
Kāpostu-tomātu salāti ar skābu krējumu (7.)	75	0,79	3,10	5,8	54,26
Saldās kukurūzas pārslas ar pienu	30/100/	1,94	3,34	36,53	183,94
Rudzu maize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
<b>Kopā:</b>		<b>22,38</b>	<b>39,49</b>	<b>126,16</b>	<b>949,56</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 lipekli (t.i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum polonicum vai to hibrizētī 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