

PUSDIENU ĒDIENKARTE

1.-4. klašu izglītojamiem

21.05.2018. - 25.05.2018.

Ēdienkarte, kurā produktu pagatavošanā tiek izmantots piens bez laktozes

21. maijs - pirmdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti rīsi	150	3,39	4,13	34,64	189,29
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem (1., 7.)	100	7,88	18,34	5,57	218,86
Jaunā ķīnas kāposta salāti ar zaļo mērci	50	1,3	1,05	7,88	46,18
Zemeņu-rabarberu ķīselis ar pienu bez laktozes	75/75	2,34	1,63	26,67	130,69
Rudzu maize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
Kopā:		17,05	25,57	89,08	654,64
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
22. maijs - otrdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Mājas soļanka ar skābu krējumu un zaļumiem (7.)	220	12,17	20,06	33,15	361,86
Mannā biežputra ar ķiršu ievārījumu (1.) bez laktozes	100/30	9,29	12,91	48,67	348,03
Rudzu maize (1.)	40	2,56	4,99	15,79	118,31
Kopā:		24,02	37,96	97,61	828,20
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
23. maijs - 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
Mājas kotlete (7.)	60	6,94	15,40	3,36	179,83
Krējuma mērce (1., 7.)	50	0,54	6,75	2,04	71,07
Jauno kāpostu -tomātu salāti ar eļļu	50	1,48	2,81	1,90	38,81
Kakao krēms ar sulas ķīseli (7.)	30/75	0,62	2,15	42,10	190,23
Rudzu maize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
Kopā:		20,82	27,69	86,66	679,15
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
24. maijs - ceturtdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Spinātu -skābeņu ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (1., 7.)	220	12,99	18,61	28,65	334,05
Biezpiena-burkānu sacepums ar ogu ķīseli	60/100	6,54	7,05	32,51	219,65
Saldskābmaize (1.)	45	2,56	4,99	15,79	118,31
Kopā:		22,09	30,65	90,95	728,01
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
25. maijs - piektdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Burkānu zirņiņu sautējums (7.)	150	6,71	22,16	28,11	338,66
Sautēta vistas fileja	50	10,59	7,84	0,48	114,78
Svaigs gurķis	30	0,33	0,06	1,14	6,42
Piena ķīselis ar sulas ķīseli bez laktozes	75/100	4,86	1,64	45,88	217,72
Rudzu maize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
Kopā:		24,62	32,11	89,93	747,19
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. Vēzveidīgie 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