

PUSDIENU ĒDIENKARTE

1.- 4. klašu izglītojamiem

28.05.2018.-31.05.2018.

28. maijs - pirmdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārti griķi	150	9.00	2.36	44.36	234.62
Kurzemes strogavovs (1., 7.)	50/75	9.14	21.46	3.80	244.91
Burkānu salātiņi ar saulespuķu sēkliņām un skābu krējumu (7)	30	0.49	2.90	1.80	35.27
Meža ogu krēms ar pienu	30/75	3.18	3.78	31.75	173.74
Rudzu maize (1.)	40	2.14	0.42	14.32	69.62
Kopā:		23.94	30.92	91.39	739.63
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
29. maijs - otrdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Frikadeļu zupa ar skābu krējumu un zaļumiem (7.)	220	6.05	11.66	17.12	197.60
Auzu pārslu biezputra ar ķiršu ievārījumu (1., 7.)	100/30	9.29	12.91	48.67	348.03
Sviestmaize ar zaļumiem (1., 7.)	45	2.56	4.99	15.79	118.31
Kopā:		17.90	29.56	81.58	663.94
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
30. maijs - trešdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārti kartupeļi	150	3.10	0.16	22.94	105.60
Vistas filejas gabaliņi burkānu-krējuma mērcē (1., 7.)	50/75	11.59	21.30	9.31	275.30
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un sarkano redīsu	50	1.48	2.81	1.90	38.81
rudzu maizes krēms ar sulas ķīseli (1., 7.)	30/75	2.70	4.96	32.36	184.88
Rudzu maize (1.)	40	2.56	4.99	15.79	118.31
Kopā:		21.43	34.22	93.30	766.90
Pēc normām:		18-30	24-31	88-110	700-800
31. maijs - ceturtdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Biešu zupa, ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem	220	14.38	19.19	21.81	317.47
Biezpiena masa ar sulas ķīseli (7.)	60/100	6.54	7.05	32.51	219.65
Rudzu maize (1.)	40	2.56	4.99	15.79	118.31
Kopā:		23.48	31.23	90.11	735.43
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 hibrizētī 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 (*Amygdalud communis* L.), lazdu rieksti (*Corylus avellana*), valrieksti (*Juglans regia*), Indijas rieksti (*Anacardium occidentale*), pekanrieksti (*Carya illinoiesis* (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. Sīneps 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