

PUSDIENU ĒDIENKARTE

5.-12. klašu izglītojamiem

28.05.2018. - 31.05.2018.

<b>28. maijs - 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>
Vārīti griķi	<b>200</b>	12.00	3.14	59.14	312.82
Kurzemes strogavovs (1., 7.)	<b>50/75</b>	9.14	21.46	3.80	244.91
Burkānu salātiņi ar saulespuķu sēkliņām un skābu krējumu (7.)	<b>50</b>	0.81	4.84	3.00	58.78
Meža ogu krēms ar pienu	<b>50/100</b>	4.54	5.40	41.07	231.06
Rudzu maize (1.)	<b>40</b>	2.14	0.42	14.32	69.62
<b>Kopā:</b>		<b>28.63</b>	<b>35.26</b>	<b>121.33</b>	<b>917.19</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
<b>29. maijs - 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>
Frikadeļļu zupa ar skābu krējumu un zaļumiem (7.)	<b>270</b>	7.43	14.31	21.01	242.51
Auzu pārslu biezputra ar ķiršu ievārijumu (1., 7.)	<b>150/30</b>	9.29	12.91	48.67	348.03
Sviestmaize ar zaļumiem (1., 7.)	<b>45</b>	2.56	4.99	15.79	118.31
<b>Kopā:</b>		<b>19.28</b>	<b>32.21</b>	<b>85.47</b>	<b>708.85</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
<b>30. maijs - 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>	3.98	0.20	29.48	135.64
Vistas filejas gabaliņi burkānu-krējuma mērcē (1., 7.)	<b>50/75</b>	11.59	21.30	9.31	275.30
Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un sarkano redīsu	<b>75</b>	2.22	4.68	2.85	62.43
rudzu maizes krēms ar sulas ķīseli (1., 7.)	<b>50/100</b>	3.86	7.09	46.23	264.11
Rudzu maize (1.)	<b>40</b>	2.56	4.99	15.79	118.31
<b>Kopā:</b>		<b>24.21</b>	<b>33.27</b>	<b>103.66</b>	<b>810.88</b>
<b>Pēc normām:</b>		18-30	24-31	88-110	700-800
<b>31. maijs - 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>
Biešu zupa, ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem	<b>270</b>	17.65	23.55	26.77	389.62
Biezpiena masa ar sulas ķīseli (7.)	<b>60/100</b>	6.54	7.05	32.51	219.65
Rudzu maize (1.)	<b>40</b>	2.56	4.99	15.79	118.31
<b>Kopā:</b>		<b>26.75</b>	<b>35.59</b>	<b>90.07</b>	<b>787.58</b>
<b>Pēc normām:</b>		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. 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 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