

PUSDIENU ĒDIENKARTE

5.-12. klašu izglītojamiem

09.09.2019. - 13.09.2019.

9. septembris - pirmdiena

	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Maltās gaļas mērce (1., 7.)	120	8,50	16,90	8,676	220,75
Vārīti griķi	200	12,00	3,14	59,14	312,82
Ķīnas kāpostu salāti ar sarkano redīsu un zaļo mērci	75	2,22	7,22	2,85	85,22
Augļu jogurts	110	3,63	2,75	9,90	78,87
Rudzu maize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
Kopā:		28,49	30,42	94,89	767,28
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980

10. septembris - otrdiena

	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Dārzāju zupa ar frikadellēm, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	270	15,15	13,58	45,01	362,85
Mannā biežputra ar ievārījumu (1., 7.)	150/30	12,86	17,88	67,39	481,89
Saldskābmaize ar sviestu un zaļumiem (1., 7.)	45	2,56	4,99	15,79	118,31
Kopā:		30,57	36,45	128,19	963,05
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980

11. septembris - 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
Vistas filejas gabaliņi burkānu-krējuma mērcē (1., 7.)	50/75	9,14	21,46	3,80	244,91
Kāpostu-burkānu salāti ar zaļo mērci	75	2,22	4,22	2,85	58,22
Kafijas maizīte	80	3,68	12,16	31,52	250,24
Rudzu maize (1.)	45	2,56	4,99	15,79	118,31
Kopā:		21,73	43,04	103,55	888,48
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980

12. septembris - ceturtdiena

	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Biešu zupa ar cukgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	270	17,65	26,17	32,72	436,97
Biezpiena sieriņš	45	4,55	10,13	11,21	154,13
Saldskābmaize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
Kopā:		24,33	36,71	90,24	788,71
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980

13. septembris - piektdiena

	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Cūkgaļas plov (1.)	200	14,59	18,01	60,53	462,60
Vitamīnu mērce (7.)	30	0,77	5,69	0,12	54,77
Kāpostu-tomātu salāti ar skābu krējumu (7.)	75	2,22	7,22	2,85	85,22
Ābols	100	0,40	0,80	9,80	48,00
Vīnogu nektārs	200	0,00	0,00	26,00	104,00
Rudzu maize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
Kopā:		20,12	32,14	113,62	824,21
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980

"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 (*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