

PUSDIENU ĒDIENKARTE

1.- 4. klašu izglītojamiem

09.09.19.- 13.09.2019.

9. septembris - pirmdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Maltās gaļas mērce (1., 7.)	100	7,08	14,08	7,23	183,96
Vārīti griķi	150	9,00	2,36	44,36	234,62
Ķīnas kāpostu salāti ar sarkano redīsu un zaļo mērci	50	1,48	4,81	1,90	56,81
Augļu jogurts	110	3,63	2,75	9,90	78,87
Rudzu maize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
Kopā:		23,33	24,42	77,71	623,88
Pēc normām:		`12-28	16-29	55-113	490-750
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.)	220	12,34	11,07	36,67	295,66
Mannā biežputra ar ievārījumu (1., 7.)	100/30	9,29	12,91	48,67	348,03
Saldskābmaize ar sviestu un zaļumiem (1., 7.)	45	2,56	4,99	15,79	118,31
Kopā:		24,19	28,97	101,13	762,00
Pēc normām:		`12-28	16-29	55-113	490-750
11. septembris - 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
Vistas filejas gabaliņi burkānu-krējuma mērcē (1., 7.)	50/75	9,14	21,46	3,80	244,91
Kāpostu-burkānu salāti ar zaļo mērci	50	1,48	2,81	1,90	38,81
Kafijas maizīte	80	3,68	12,16	31,52	250,24
Rudzu maize (1.)	45	2,56	4,99	15,79	118,31
Kopā:		19,96	41,58	75,95	757,87
Pēc normām:		`12-28	16-29	55-113	490-750
12. septembris - ceturtdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Biešu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	220	14,38	19,19	31,81	357,47
Biezpiena sieriņš	45	4,55	10,13	11,21	154,13
Saldskābmaize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
Kopā:		21,07	29,74	57,34	581,22
Pēc normām:		`12-28	16-29	55-113	490-750
13. septembris - piekdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Cūkgaļas plov (1.)	150	10,94	13,51	45,40	346,95
Vitamīnu mērce (7.)	30	0,77	5,69	0,12	54,77
Kāpostu-tomātu salāti ar skābu krējumu (7.)	50	1,48	4,81	1,90	56,81
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:		15,73	25,23	97,54	680,15
Pēc normām:		`12-28	16-29	55-113	490-750

"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