

PUSDIENU ĒDIENKARTE

5.- 6. klašu izglītojamiem

26.04.2021. - 30.04.2021.

26. aprīlis - pirmdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Cūkgaļas plov (1.)	250	18,23	22,52	75,67	578,25
Vitamīnu mērce (7.)	30	0,77	5,69	0,12	54,77
Ķīnas kāpostu svaigu gurķu salāti ar lapiņu mix	60	1,78	5,77	2,28	68,17
Rudzu maizes krēms ar ogu mērci (1., 7.)	50/75	9,57	9,32	26,28	227,26
Kopā:		30,35	43,30	104,34	928,46
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980
27. aprīlis - otrdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Pupiņu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	300	25,44	25,02	59,85	566,34
Saldā biezpiena krēms ar sulas ķīseli (7.)	60/100	7,60	1,11	39,69	199,15
Saldskābmaize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
Kopā:		35,18	26,55	113,86	835,11
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980
28. aprīlis - trešdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti kartupeļi	250	4,98	0,25	36,85	169,55
Maltās gaļas mērce (1., 7.)	120	8,50	16,90	8,68	220,75
Marinētu biešu salāti	60	0,94	0,31	4,93	26,27
Dzērveņu želeja ar putukrējumu (7.)	100/20	1,81	1,61	38,60	176,14
Kopā:		26,22	29,07	89,06	722,71
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980
29. aprīlis – ceturtdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Frikadeļu zupa, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	300	16,83	15,09	29,01	319,17
Mannā biezputra ar ievārījumu (1., 7.)	150/30	12,86	17,88	67,39	481,89
Saldskābmaize (1.)	40	2,14	0,42	14,32	69,62
Kopā:		31,83	33,39	110,72	870,68
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980
30. aprīlis – piektdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Dārzāju sautējums	250	20,43	20,83	21,13	353,63
Šmorēts vistas stilbiņš	70	8,52	10,97	0,67	135,49
Tomātu salāti ar zaļumiem	30	0,20	0,03	0,42	2,75
Sulas dzēriens	200	0,13	0,00	18,03	72,67
Kopā:		29,28	31,82	65,25	664,53

"Vielas vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību"

1. Labības pārtikas produkti, kas satur kviešu līpekli (t.i., kvieši, rudzi, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum polonicum vai to hibrizizētī 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 excelsa), 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