

PUSDIENU ĒDIENKARTE

1.- 4. klašu izglītojamiem

26.04.2021. - 30.04.2021.

<b>26. aprīlis - 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>
Cūkgaļas plovš (1.)	<b>200</b>	14,59	18,01	60,53	462,60
Vitamīnu mērce (7.)	<b>30</b>	0,77	5,69	0,12	54,77
Ķīnas kāpostu svaigu gurķu salāti ar lapiņu mix	<b>50</b>	1,48	4,81	1,90	56,81
Rudzu maizes krēms ar ogu mērci (1., 7.)	<b>50/75</b>	9,57	9,32	26,28	227,26
<b>Kopā:</b>		<b>26,41</b>	<b>37,83</b>	<b>88,83</b>	<b>801,44</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750
<b>27. aprīlis - 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>
Pupiņu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	<b>250</b>	21,20	20,85	49,88	471,95
Saldā biezpiena krēms ar sulas ķīseli (7.)	<b>60/100</b>	7,60	1,11	39,69	199,15
Saldskābmaize (1.)	<b>40</b>	2,14	0,42	14,32	69,62
<b>Kopā:</b>		<b>30,94</b>	<b>22,38</b>	<b>103,89</b>	<b>740,72</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750
<b>28. aprīlis - 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
Maltās gaļas mērce (1., 7.)	<b>100</b>	7,08	14,08	7,23	183,96
Marinētu biešu salāti	<b>50</b>	0,78	0,26	4,93	25,18
Dzērveņu želeja ar putukrējumu (7.)	<b>100/20</b>	1,81	1,61	38,60	176,14
<b>Kopā:</b>		<b>13,65</b>	<b>16,15</b>	<b>80,24</b>	<b>520,92</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750
<b>29. aprīlis - 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>
Frikadeļu zupa, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	<b>250</b>	14,03	11,07	24,18	252,39
Mannā biezputra ar ievārījumu (1., 7.)	<b>100/30</b>	9,29	12,91	48,67	348,03
Saldskābmaize (1.)	<b>40</b>	2,14	0,42	14,32	69,62
<b>Kopā:</b>		<b>25,46</b>	<b>24,40</b>	<b>87,17</b>	<b>670,04</b>
<b>Pēc normām:</b>		12-28	16-29	55-113	490-750
<b>30. aprīlis - piektdiena</b>					
	<b>Porcijas svars, g</b>	<b>Olbaltum- vielas, g</b>	<b>Tauki, g</b>	<b>Ogļhidrāti, g</b>	<b>Enerģētiskā vērtība (kcal)</b>
Dārzāju sautējums	<b>200</b>	16,34	16,66	16,90	282,90
Šmorēts vistas stilbiņš	<b>70</b>	8,52	10,97	0,67	135,49
Tomātu salāti ar zaļumiem	<b>30</b>	0,20	0,03	0,42	2,75
Sulas dzēriens	<b>200</b>	0,13	0,00	18,03	72,67
<b>Kopā:</b>		<b>25,19</b>	<b>27,66</b>	<b>61,03</b>	<b>593,80</b>
<b>Pēc normām:</b>		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 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