

PUSDIENU ĒDIENKARTE

5.- 12. klašu izglītojamiem

04.10.2021. - 01.10.2021.

04. oktobris - pirmdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti griķi	200	12.00	3.14	59.14	312.82
Maltās gaļas mērce (1., 7.)	120	8.50	16.90	8.68	220.75
Ķīnas kāpostu salāti ar svaigu gurķi un rocolu	75	2.22	5.72	2.85	71.72
Ābolu krēms (7.)	50	1.60	2.42	16.99	96.18
Piens "Rasēns"	200	6.00	3.00	9.60	89.40
Kopā:		30.32	31.17	97.26	790.86
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980
05. oktobris - otrdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Biešu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	250	16.34	21.81	24.78	360.76
Biezpiena krēms ar zemeņu mērci	60/50	6.00	2.20	31.29	168.96
Saldskābmaize 1/2 (1.)	40	3.00	0.48	23.24	109.28
Skolas auglis - ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
Kopā:		25.34	34.49	97.31	801.00
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980
06. oktobris - trešdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti kartupeļi	200	3.98	0.20	29.48	135.64
Vistas gaļas veltnītis (7.)	60	5.21	15.40	3.36	172.89
Krējuma mērce (1., 7.)	50	0.54	6.75	2.04	71.07
Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām (7.)	75	2.08	4.22	5.06	66.50
Piens "Rasēns"	200	6.00	3.00	9.60	89.40
Kopā:		27.81	29.57	84.54	715.50
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980
07. oktobris - ceturtdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Frikadeļu zupa, skābu krējumu un zaļumiem (7.)	250	14.03	12.58	41.68	335.98
Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu (1., 7.)	150/30	3.22	4.52	39.27	210.63
Saldskābmaize 1/2 (1.)	40	3.00	0.48	23.24	109.28
Skolas auglis - ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
Kopā:		20.65	33.37	128.99	898.89
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980
08. oktobris - piekdiena					
	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
Marinētu biešu salāti	50	0.78	0.26	4.93	25.18
Kakao krēms ar sulas ķīseli (7.)	30/75	0.62	2.15	29.64	140.39
Skolas auglis - ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
Piens "Rasēns"	200	6.00	3.00	9.60	89.40
Kopā:		23.16	29.91	114.62	820.34
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 (Amygdalud communis L.), lazdu rieksti (Corylus avellana), valrieksti (Juglans regia), Indijas rieksti (Anacardium occidentale),
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