

PUSDIENU ĒDIENKARTE

5.- 12. klašu izglītojamiem

27.09.2021. - 01.10.2021.

27. septembris - pirmdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti rīsi	200	4.52	5.51	46.19	252.39
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem (1., 7.)	120	9.46	22.01	6.68	262.632
Burkānu-kāļu salāti ar skābu krējumu	75	1.18	2.69	4.04	45.08
Augļu jogurts (7.)	150	3.60	4.50	21.00	138.90
Kopā:		28.75	37.71	87.91	806.00
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980
28. septembris - otrdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Mājas soļanka ar skābu krējumu un zaļumiem (7.)	250	13.83	22.80	37.68	411.20
Mannā biezputra ar ievārījumu (1., 7.)	150/30	12.86	17.88	67.39	481.89
Saldskābmaize 1/2 (1.)	40	3.00	0.48	23.24	109.28
Ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
Kopā:		30.09	41.96	138.10	1050.37
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980
29. septembris - trešdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti makaroni (1.)	200	9.60	0.96	56.80	274.24
Cūkgaļas gulašs (1., 7.)	50/75	12.36	21.14	11.45	285.50
Kāpostu salāti ar svaigu gurķi un eļļu	75	0.68	0.83	2.55	20.325
Sulas dzēriens	200	0.13	0.00	18.03	72.67
Kopā:		32.77	32.93	98.83	822.73
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980
30. septembris - ceturtdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Šķelto zirņu zupa ar cūkgaļu, skābu krējumu un zaļumiem (1., 7.)	250	15.38	20.43	35.45	387.20
Biezais ābolu ķīselis ar putukrējumu	150/30	0.95	4.04	58.22	272.98
Saldskābmaize 1/2 (1.)	40	3.00	0.48	23.24	109.28
Kopā:		19.32	34.95	116.91	859.46
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980
01. oktobris - piektdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti kartupeļi	200	3.98	0.20	29.48	135.64
Cepta zivs fileja (1., 3., 4.)	60	13.09	12.75	5.86	190.55
Krējuma mērce (1., 7.)	50	0.54	6.75	2.04	71.07
Biešu salāti ar skābu krējumu (7.)	75	1.82	3.08	6.02	59.00
Sulas dzēriens	200	0.13	0.00	18.03	72.67
Kopā:		36.56	32.78	91.43	806.92
Pēc normām:		20-37	27-38	90-147	800-980

"Vielas vai produkti, kas izraisa alerģiju vai nepanesību"

1. Labības pārveiktas produkti, kas satur kviešu proteīnu (t.i., kvieši, rūži, mieži, auzas, speltas kvieši, triticum turgidum porcionāli vai to modificēti salmi) 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)
- pekanrieksti (Carya illinoensis (Wangenh.) K.Koch), Brazīlijas rieksti (Bertholletia exelca), pistāciju rieksti (Pistacia vera), makadāmijas rieksti un Queensland
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
14. Gliemji un to produkti