

PUSDIENU ĒDIENKARTE

1.- 4. klašu izglītojamiem

27.09.2021. - 01.10.2021.

27. septembris - pirmiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti rīsi	150	3.39	4.13	34.64	189.29
Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem (1., 7.)	100	7.88	18.34	5.57	218.86
Burkānu-kāļu salāti ar skābu krējumu	50	0.79	1.80	2.69	30.06
Augļu jogurts (7.)	150	3.60	4.50	21.00	138.90
Kopā:		15.66	28.77	63.90	577.11
Pēc normām:		12-28	16-29	55-113	490-750
28. septembris - otrdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Mājas soļanka ar skābu krējumu un zaļumiem (7.)	200	11.06	18.24	30.14	328.96
Mannā biežputra ar ievārījumu (1., 7.)	100/30	9.29	12.91	48.67	348.03
Saldskābmaize 1/2 (1.)	40	3.00	0.48	23.24	109.28
Ābols	100	0.40	0.80	9.80	48.00
Kopā:		23.75	32.43	111.85	834.27
Pēc normām:		12-28	16-29	55-113	490-750
29. septembris - trešdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti makaroni (1.)	150	7.20	0.72	42.60	205.68
Cūkgaļas gulašs (1., 7.)	50/75	12.36	21.14	11.45	285.50
Kāpostu salāti ar svaigu gurķi un eļļu	50	0.45	0.55	1.70	13.55
Sulas dzēriens	200	0.13	0.00	18.03	72.67
Kopā:		20.14	22.41	73.78	577.40
Pēc normām:		12-28	16-29	55-113	490-750
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.)	200	12.30	16.35	28.36	309.76
Biezais ābolu ķīselis ar putukrējumu	100/30	0.68	2.91	58.22	261.84
Saldskābmaize 1/2 (1.)	40	3.00	0.48	23.24	109.28
Kopā:		15.98	19.74	109.82	680.88
Pēc normām:		12-28	16-29	55-113	490-750
01. oktobris - piektdiena					
	Porcijas svars, g	Olbaltum- vielas, g	Tauki, g	Ogļhidrāti, g	Enerģētiskā vērtība (kcal)
Vārīti kartupeļi	150	2.99	0.15	22.11	101.73
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.)	50	1.21	2.05	4.01	39.33
Sulas dzēriens	200	0.13	0.00	18.03	72.67
Kopā:		17.96	21.70	52.05	475.35
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 (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