

ĒDIENKARTE 12.-16.04.

Klašu grupa	Alerģeni	1. – 4.kl.					5. – 9.kl.				
Ēdiena nosaukums		Porcijas iznākums g	Uzturvielas			Energ. vērtība kcal 490-750	Porcijas iznākums g	Uzturvielas			Energ. vērtība kcal 700-960
			olbv. 12-28	tauki 16-29	ogļh. 55-113			olbv. 18-36	tauki 23-37	ogļh. 79-144	
Produkti		Daudz., neto g				Daudz., neto g					
Pirmdiena						Pirmdiena					
Pusdienas						Pusdienas					
Gulašs	80	15,3	19,5	6,7	262,4	100	19,1	24,4	8,4	328,6	
Rīsi	100	2,51	1,59	25,5	126,35	150	3,76	2,39	38,25	189,59	
Z. zirnīšu/m. gurķu salāti	50	1,55	1,07	4,05	34,82	100	0,31	2,14	8,1	69,64	
Piena ķīselis	80	1,12	1,04	11,8	60,7	100	1,4	1,3	14,7	75,9	
Dzērveņu mērce	100	0,06	0,07	12,86	52,34	100	0,06	0,07	12,86	52,34	
Maize	50	2,95	0,45	24,5	114	50	2,95	0,45	24,5	114	
KOPĀ						KOPĀ					
KOPĀ						KOPĀ					
Otrdiena						Otrdiena					
Pusdienas						Pusdienas					
Cepta cūkgaļa	80	15,3	19,5	6,7	262,9	100	19,1	24,4	8,4	328,6	
Kartupeļu biezenis	150	3,3	3,9	23,25	125,4	200	4,4	5,2	31	167,2	
Sv. kāpostu salāti ar eļļu	50	0,5	2,8	2,25	35	100	1,1	5,6	4,5	70	
Augļu ķīselis ar pienu	80/75	2,7	1,95	32	158,4	100/75	2,8	1,97	39,1	187,9	
Maize	50	2,95	0,45	24,5	114	50	2,95	0,45	24,5	114	
KOPĀ						KOPĀ					
KOPĀ						KOPĀ					

Trešdiena						Trešdiena					
Pusdienas											
Biešu zupa	200	5,4	7,3	10,8	131,5	300	8,1	10,9	16,2	197,2	
Makaroni ar malto gaļu	200	20,4	21,2	36,72	423,12	250	25,5	26,5	45,9	528,9	
Marinēti gurķi	30	0,21	0,03	0,63	4,2	50	0,35	0,05	1,05	7	
Sulas dzēriens	200	0,1	-	26,07	104,68	200	0,1	-	26,07	104,68	
Maize	50	2,95	0,45	24,5	114	50	2,95	0,45	24,5	114	
KOPĀ	680	29,06	28,98	98,75	777,5	850	37,0	37,9	113,72	951,78	
Ceturtdiena						Ceturtdiena					
Pusdienas											
Dārzeņu sautējums b/g	200	5,1	11,1	12,82	146,44	250	6,38	13,88	16,03	183,22	
Cīsiņi	80	12,4	7,68	0,16	119,2	100	15,5	9,6	0,2	149	
Biešu salāti ar eļļu	50	0,71	1,55	4,9	20,02	100	1,42	3,1	9,79	40,04	
Jogurts ar pārslām	100/20	5,48	2,24	32,4	164,2	150/20	7,43	3,24	40,1	207,7	
Maize	50	2,95	0,45	24,5	114	50	2,95	0,45	24,5	114	
KOPĀ	565	26,91	27,79	114,45	818,55	705	32,71	36,11	138,15	1012,49	
Piektdiena						Piektdiena					
Pusdienas											
Cepta zivs	100	14,69	13,59	6,94	208,63	120	17,63	16,31	8,33	250,36	
Kartupeļu biezenis	150	3,3	3,9	23,25	125,4	200	4,4	5,2	31	167,2	
Svaigu dārz. salāti ar krēj	50	0,85	2,6	2,25	31,15	100	1,7	5,2	2,5	62,3	
Ķirbju krēms	60	0,91	5,93	10,33	80,96	80	1,21	7,91	13,78	110,35	
Ogu mērce	100	0,74	0,37	15,78	69,36	100	0,74	0,37	15,78	69,36	
Maize	50	2,95	0,45	24,5	114	50	2,95	0,45	24,5	114	
KOPĀ	510	23,44	26,84	83,05	629,5	650	28,63	35,44	95,89	773,57	

