

ĒDIENKARTE 14.-18.12.

Klašu grupa	Alerģēni	1. – 4.kl.					5. – 9.kl.				
		Porcijas iznākums g	Uzturvielas			Enerģ. vērtība kcal 490-750	Porcijas iznākums g	Uzturvielas			Enerģ. 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					
Biešu zupa	300	6,5	9,13	11,13	153,63	300	7,7	10,9	13,1	184,4	
Cīsiņi	80	12,4	7,68	0,16	119,2	100	15,5	9,6	0,2	149	
Griķi	100	6	2,81	25,97	153,17	150	9	4,21	38,96	229,73	
Mērce	50	0,66	4,65	2,2	53,29	50	0,66	4,65	2,2	53,29	
Marinēti gurķi	30	0,21	0,03	0,63	4,2	50	0,35	0,05	1,05	7	
Rupjmaize	50	2,95	0,45	24,5	114	50	2,95	0,45	24,5	114	
KOPĀ	610	28,72	24,75	64,59	597,49	700	36,16	29,86	79,67	737,42	
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	
Biezpiena masa	80	11,5	3,8	12,7	102,6	100	14,4	4,8	15,9	128,2	
Dzērveņu mērce	100	0,06	0,07	12,86	52,34	100	0,06	0,07	12,86	52,34	
Rupjmaize	50	2,95	0,45	24,5	114	50	2,95	0,45	24,5	114	
Āboli	100	0,4	0,4	10,4	46,8	100	0,4	0,4	10,4	46,8	
KOPĀ	610	34,01	30,92	92,66	739,04	750	42,41	40,92	107,56	907,14	

Trešdiena						Trešdiena					
Pusdienas											
Soļanka	200	4,4	7,5	9,3	125,8	300	6,5	11,25	13,9	188,7	
Makaroni ar malto gaļu	200	20,4	21,2	36,72	423,12	250	25,5	26,5	45,9	528,9	
Biešu salāti ar krējumu	50	0,84	1,3	4,04	14,94	100	1,68	2,61	8,08	29,88	
Sulas dzēriens	200	0,1	-	26,07	104,68	200	0,1	-	26,07	104,68	
Rupjmaize	50	2,95	0,45	24,5	114	50	2,95	0,45	24,5	114	
KOPĀ	700	28,69	30,45	100,63	782,54	900	36,73	40,81	118,45	966,16	
Ceturtdiena						Ceturtdiena					
Pusdienas											
Cepta vista	100	18,32	15,23	0,15	200	120	21,98	18,28	0,18	240	
Rīsi	100	2,51	1,59	25,5	126,35	150	3,76	2,39	38,25	189,59	
Svaigu dārz. salāti ar krēj	50	0,85	2,6	2,25	31,15	100	1,7	5,2	2,5	62,3	
Vaniļas krems	50	1,0	10,8	7,1	129,4	50	1,0	10,8	7,1	129,4	
Ogu mērce	100	0,74	0,37	15,78	69,36	100	0,74	0,37	15,78	69,36	
Rupjmaize	50	2,95	0,45	24,5	114	50	2,95	0,45	24,5	114	
Āboli	100	0,4	0,4	10,4	46,8	100	0,4	0,4	10,4	46,8	
KOPĀ	550	26,77	31,44	85,68	717,04	670	32,53	37,89	98,71	951,45	
Piektdiena						Piektdiena					
Pusdienas											
Rasols	200	12,7	15,6	23,9	289,2	250	15,5	19,5	29,87	361,5	
Bulciņa	100	6,49	6,42	46,1	268,14	120	7,8	7,7	55,3	321,8	
Tēja	200	-	-	12,48	49,9	200	-	-	12,48	49,9	
Rupjmaize	50	2,95	0,45	24,5	114	50	2,95	0,45	24,5	114	
Āboli	100	0,4	0,4	10,4	46,8	100	0,4	0,4	10,4	46,8	
KOPĀ	650	22,54	22,87	117,38	768,04	720	26,65	28,05	132,55	894,0	

