Ēdienkarte kompleksajām pusdienām. 1.klase-4.klasei

no 2.septembra līdz 6.septembrim

Pirmdiena		alergēni	svars gr		Uzturvielas, g Olbalt.v.	Tauki	Ogļhidr.	Enerģija kcal
I 25/2								
IV 14								
V 15/7								
Otrdiena								
I 10	*Svaigu kāpostu borčš*	*9*	130/5		4.47	6.37	11.68	122.16
	Krējums 20%	*7;*	3		0.09	0.60	0.09	6.24
II 10	*Kotlete -cūkas gaļas*	*1;3;9*	60		10.13	11.72	7.07	174.31
IV 4	*Vārīti kartupeļi*		150		3.10	0.16	22.97	105.65
II 26/2	*Krējuma mērce ar garšsaknēm*	*7;9*	30		0.78	3.48	2.27	43.63
V 33/1	*Vitamīnu salāti*		50		0.58	3.71	1.84	43.09
	Rupjmaize 'Druvienas"		19		1.41	0.25	10.84	53.49
VI 19/2	*Upeņu dzēriens*		150		0.39	0.05	16.34	66.93
	Ābols (bruto 114.gr)		100		0.34	0.60	11.38	52.28
Trešdiena					**21.29**	**26.94**	**84.48**	**667.78**
II 49	*Cūkgaļas sautējums*		36/114		14.37	9.38	20.26	223.25
	Marinēts gurķis		15		0.14	0.03	0.53	2.94
	Saldskābmaize	*1;*	19		1.48	0.44	10.39	53.32
III 2	*Biezpiena krēms*	*7;*	100		11.13	11.42	12.17	196.14
III 10/1	*Ķīselis ābolu(šķ)*		130		0.35	0.23	22.90	94.17
	Nektarīns(bruto 114.gr)		100		0.34	0.60	11.40	52.34
VI 49	*Citronu ūdens*		200		0.07	0.01	0.24	1.33
Ceturtdiena					**27.88**	**22.11**	**77.89**	**623.49**
II 12	*Tefteļi tvaikoti*	*1;*	60		11.21	9.19	10.59	170.16
II 27	*Piena mērce*	*7;9*	30		0.87	1.89	2.94	32.21
IV 4	*Vārīti kartupeļi*		150		3.10	0.16	22.97	105.65
V 8/2	*Burkānu salāti ar eļļu*		50		0.60	4.67	4.16	61.00
	Saldskābmaize	*1;*	19		1.48	0.44	10.39	53.32
III 6/2	*Šokolādes pudiņš*	*7;*	100		3.10	6.68	19.13	148.96
	Piens 2.5%	*7*	150		4.95	3.75	6.90	81.00
Piektdiena					**25.31**	**26.78**	**77.08**	**652.30**
I 2/2	*Soļanka*	*9*	133/17		7.78	5.93	9.2	120.75
	Krējums 20%	*7*	3		0.24	0.60	0.09	6.24
IV 20/2	*Mannā biezputra*	*1;7*	200		6.24	10.98	33.54	257.86
K 6	*Ābolu ievārījumu*		20		0.08	0.13	16.13	66.02
VI 16	*Ābolu sulas dzēriens*		150		0.64	1.13	29.05	128.98
	Rupjmaize 'Druvienas"		19		1.41	0.25	10.84	53.49
					16.39	**19.02**	**98.85**	**633.34**
					113.25	119.64	397.74	3148.85
					22.65	**23.93**	**79.55**	**629.77**

Ierēr 1- kvieši,rudzi,mieži,auzas un to produkti;3-olas un to produkt
-zivis un to produkti 6-sojas pupas un pr 7-piens un to produkti
8-rieksti 9- Selerijas un to produkti 11-sezama sēkl.

Sastādīja I.KUPŠE