PUSDIENU ĒDIENKARTES

1-4. klašu skolēniem

Apstiprinu:

Ziemeļvalstu ģimnāzija

Datums:10,01 - 14,01,22

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzum	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs
	Ēdiena nosaukums	alerg	1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls
	1.diena							
36,2	Vistas gaļas plovs		200	13,65	15,58	43,97	370,7	0/0.1
14.3a	Skabu kāpostu salāti	3,7,11	75	2,54	11,22	4,48	129,06	
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			6,99	27,96	
x1	Rupjmaize	1	40	2,88	0,4	18,04	87,28	
				19,07	**27,2**	**73,48**	**615**	
			norma	***1 2 -2 8***	***16-29***	***55 113***	***490-750***	
	2.diena							
47.1a	Cūkgaļa burkānu mērcē	1,7	100	11,53	21,32	5,82	275,2	0/0.1
P3	Griķi vārīti		100	6	2,81	29,57	167,57	
40.5a	Biešu salāti ar ķiplokiem	7	50	1,9	2,66	3,82	46,82	
35,5	Upeņu dzēriens		200			20,58	86,62	10/0
x1	Rupjmaize	1	30	2,16	0,3	13,53	65,46	
	3.diena			**21,59**	**27,09**	**73,32**	**641,67**	
15.3P	Teftelis tomātu-krējuma mērcē	1.7	70/50	9,92	15,85	15,21	252,28	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti ar sviestu	7	150/3	3,11	2,63	22,91	127,75	
15,5	Balto redīsa-burkānu salāti		75	1,03	1,58	4,32	35,62	
K54	Ogu dzēriens		200	0,43		29,14	118,28	10/0
x1	Rupjmaize	1	40	2,88	0,4	18,04	87,28	
	4.diena			**17,37**	**20,46**	**89,62**	**621,21**	
18.2b	Makaroni ar sviestu,sieru	1	300	16,16	17,1	56,27	443,62	0/0.2
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		75	1,17	3,35	5,16	55,47	
X2	Biezpiena sieriņš	7	45	4,05	6,43	12,46	123,91	8/0
des	Augļu tēja ar cukuru		200			4,99	35,96	5/0
x1	Rupjmaize	1	10	0,72	0,1	4,51	21,82	
	5.diena			**22,1**	**26,98**	**83,39**	**680,78**	
zel295	Čahombili		50/50	13,04	19,67	6,3	254,39	0/0.01
P1	Kartupeļi vārīti ar sviestu	7	150/3	3,11	2,63	22,91	127,75	
6,5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
27.2a	Marinēti kabači vai gurķi		50	0,25	0,00	1,5	7	
x1	Rupjmaize	1	40	2,88	0,4	18,04	87,28	
				25,28	**26,7**	**57,75**	**572,42**	

PUSDIENU ĒDIENKARTES

1-4. klašu skolēniem Celiakija Apstiprinu:

Ziemeļvalstu ģimnāzija Datums:10,01 - 14,01,22

Rec/Nr	Diena(datums)		Daudzum	Uzturvielas,g			Enerģija	cukurs
	Ēdiena nosaukums	alerg	1 porc.	Olb.v	Tauki	Ogļh	kcal	sāls
	1.diena							
36,2	**Vistas gaļas plovs**		200	13,65	15,58	43,97	370,7	0/0.1
14.3a	Skābu kāpostu salāti	3,7,11	75	2,54	11,22	4,48	129,06	
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			6,99	27,96	
L12.2	**Galetes**		20	1,58	0,08	16,34	76,6	
				17,77	**26,88**	**71,78**	**604,32**	
			norma	***1 2 -2 8***	***16-29***	***55 113***	***490-750***	
	2.diena							
47.1a	**Cūkgaļa burkānu mērcē**		100	11,12	21,28	3,06	262,13	0/0.1
P3	Griķi vārīti		100	6	2,81	29,57	167,57	
40.5a	Biešu salāti ar ķiplokiem	7	50	1,9	2,66	3,82	46,82	
35,5	Upeņu dzēriens		200			20,58	86,62	10/0
L12.2	**Galetes**		20	1,58	0,08	16,34	76,6	
	3.diena			**20,6**	**26,83**	**73,37**	**639,74**	
15.3P	**Teftelis tomātu-krējuma mērcē1.7**		70/50	9,61	15,82	13,14	242,48	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti ar sviestu		150/3	3,11	2,63	22,91	127,75	
15,5	Balto redīsa-burkānu salāti		75	1,03	1,58	4,32	35,62	
K54	Ogu dzēriens		200	0,43		29,14	118,28	10/0
L12.2	**Galetes**		20	1,58	0,08	16,34	76,6	
	4.diena			**15,76**	**20,11**	**85,85**	**600,73**	
31.2a	**g/glutMakaroni ar sieru**		200	10,78	9,25	17,69	197,13	0/0.1
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		75	1,17	3,35	5,16	55,47	
X2	Biezpiena sieriņš		45	4,05	6,43	12,46	123,91	8/0
des	Augļu tēja ar cukuru		200			4,99	35,96	5/0
L12.2	**Galetes**		20	1,58	0,08	16,34	76,6	
	5.diena			**17,58**	**19,11**	**56,64**	**489,07**	
zel295	Čahombili		50/50	13,04	19,67	6,3	254,39	0/0.01
P1	Kartupeļi vārīti ar sviestu		150/3	3,11	2,63	22,91	127,75	
6,5	Kefīrs/piens		200	6	4	9	96	
46,4	**Vitamīnu salāti**	7	50	0,66	2,56	3,53	39,8	
L12.2	**Galetes**		20	1,58	0,08	16,34	76,6	
				24,39	**28,94**	**58,08**	**594,54**	