



Šķības pamatskola
1.-4. klasei
komplekso pusdienu ēdienkarte,
3. nedēļa

APSTIPRINU
Šķības pamatskolas direktore
S. Plūģe
2018. gada 21. augustā

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	Olbv.	Uzturvērtības g tauki	Ogh.	Energija, kcal	Alerģeni
PĀRMDIENA						
SĀKUMS PUSDIENIEM 25% 25%						
Makaroni ar dārzeņiem un vistas fileju	200	13.80	12.57	27.78	267.45	3
Krējuma mērce	30	0.858	5.565	4.54	71.897	1,7
Svaigie kūpostu salāti ar burkāniem un āboliem	50	0.657	3.109	3.626	43.294	
Jogurta krēms ar ķieģi	70/150	2.945	1.234	18.517	96.954	1,7
Rudzu maize	15	0.96	0.17	6.56	31.55	1
Dzēriens	200	0.2	0.01	25.095	101.6	
Auglis	50	0.2	0.2	4.8	22	
Kopā dienā:		25.62	25.858	100.518	724.745	
OTRDIENA						
SĀKUMS PUSDIENIEM 25% 25%						
Skābenu zupa ar skābu krējumu 25%	180/110	6.78	14.38	6.77	216.38	7
Ciņģaļa tomātu mērce ar griķiem	40/30/110	9.234	11.88	39.79	296.45	1,7
Salāti ar rīvētu cukkāpostu	50	0.38	2.16	2.41	39.2	
Rudzu maize	15	0.96	0.17	6.56	31.55	1
Dzēriens	200	0.2	0.01	25.095	101.6	
Kopā dienā:		17.954	29.4	90.425	733.18	
TRESDIENA						
SĀKUMS PUSDIENIEM 25% 25%						
Vistas filejas stroganovs ar kartupeļiem	60/140	7.97	3.12	12.83	112.53	1,7
Burkānu un sēķu salāti ar krējumu un majonēzi	50	1.37	5.75	4.26	75.75	7
Rudzu maize	15	0.96	0.17	6.55	31.55	1
Ķieģu ķieģis ar vaniņas krēmu	100/40	0.91	11.56	17.92	183.72	1,7
Dzēriens	200	0.2	0.01	25.095	101.6	
Kopā dienā:		17.81	24.41	86.055	643.15	
CETURTDIENA						
SĀKUMS PUSDIENIEM 25% 25%						
Zivju frikadeju zupa ar skābo krējumu 25%	180/110	5.3	7.95	10.54	202.23	4,7
Maltās gaļas mērce ar rīsiem	40/40/100	8.055	13.55	23.033	172.7076	1,7
Svaigū gurķu kūpostu salāti	50	0.74	2.545	4.798	41.939	
Rudzu maize	15	0.96	0.17	6.56	31.55	1
Dzēriens	200	0.2	0.01	25.095	101.6	
Kopā dienā:		15.655	25.025	79.826	598.0266	
PĒKTDIENA						
SĀKUMS PUSDIENIEM 25% 25%						
Maltās gaļas veļtnītis ar kartupeļiem	60/100	9.1	7.47	4.94	194.45	1,3,7
Siera mērce	20	2.58	3.43	0.78	44	1,7
Ķieģu kūpostu salāti ar puravu	40	1.9	3.357	2.32	47.12	
Ciņģoriņu kafijas krēms ar ķieģi	50/80	2.002	10.23	28.05	200.2	1,7
Rudzu maize	15	0.96	0.165	6.555	31.545	1
Dzēriens	200	0.2	0.1	25.095	101.6	
Auglis	50	0.2	0.2	4.8	22	
Kopā dienā:		22.942	27.952	82.14	730.915	

Nr.	Alerģēns	Nr.	Alerģēns
1	Kviešu lipekļi jeb glutēns	8	Rieksti etilspirtu
2	Vēzveidīgie un to produkti	9	Selerijas un to produkti
3	Olas un to produkti	10	Sīņepes un to produkti
4	Zivis un to produkti	11	Sezamu sēklas un to produkti
5	Zemesrieksti un to produkti	12	Sēra dioksīds un sulfīti
6	Sojas pupas un to produkti	13	Lapīna un tās produkti
7	Piens un tā produkti (ietverot laktozi)	14	Glīemji un to produkti

Nepieciešamības gadījumā, produktu piegādes aizkavēšanās dēļ, ēdienkarte var tikt mainīta.

Pec MK noteikumiem Nr.172 noteiktās enerģijas un saturētību normas pusdienotājiem:	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	12-28	16-29	55-113	490-750

Cafuru-20g dienā
Sāls-2g dienā



SASKANOTS
Šķībes pamatskolas medicīnas māsa
[Signature]
2018. gada 30. 08.