



Šķības pamatskola
5.-9. klasei
komplekso pusdienu ēdienkarte,
3. nedēļa

APSTIPRINU
Šķības pamatskolas direktore
S. Plūģe
2018. gada 12. augustā

Ēdiena nosaukums	Porcijas svars g	Olīv.	Uzturvielas g tauki	Ogļh.	Enerģija, kcal	Alerģiņi
PĒRMIDZIENA						
SĒRĀCĪTĒS ZUPA						
Makaroni ar dārzeņiem un vistas fileju	230	15,87	14,46	31,95	307,57	3
Krējuma mērce	30	0,86	5,57	4,54	71,9	1,7
Svaigie kāpostu salāti ar burkāniem un āboliem	70	0,92	4,35	5,08	60,61	
Jogurta krēms ar ķīseli	70/150	2,945	1,234	18,517	96,994	1,7
Rudzu maize	30	1,92	0,33	13,11	63,09	1
Dzēriens	200	0,2	0,01	25,095	101,6	
Auglis	100	0,4	0,4	9,6	44	
Kopā dienā:		29,115	29,4	117,5	835,7	
OTRDZIENA						
SĒRĀCĪTĒS ZUPA						
Skābēnu zupa ar skābu krējumu 25%	250/20	9,36	18,86	9,35	298,95	7
Cūkgaļa tomātu mērce ar griķiem	40/40/140	9,61	12,35	41,88	308,67	1,7
Salāti ar rīvētu cukkāpostu	100	0,76	4,32	4,82	78,4	
Rudzu maize	60	3,84	0,66	26,22	126,18	1
Dzēriens	200	0,2	0,01	25,095	101,6	
Kopā dienā:		24,17	37	117,165	961,8	
TRĒSDIENA						
SĒRĀCĪTĒS ZUPA						
Vistas filejas stroganovs ar kartupeļiem	60/140	7,97	3,12	12,83	112,53	1,7
Burkānu salāti ar sēkstiņām un krējumu, majonēzi	80	2,18	9,19	6,82	121,2	7
Rudzu maize	60	3,84	0,66	26,22	126,18	1
Ķiršu ķīselis 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:		21,5	28,34	108,285	783,33	
CETURTDZIENA						
SĒRĀCĪTĒS ZUPA						
Zivju frikadeju zupa ar skābo krējumu 25%	230/20	5,92	10,06	17,33	268,22	4,7
Maļtās gaļas mērce ar rīsiem	40/40/140	9,85	16,59	28,15	211,09	7
Svaigū gurķu kāpostu salāti	50	0,74	2,545	4,798	41,939	
Rudzu maize	30	1,92	0,33	13,11	63,09	1
Dzēriens	200	0,2	0,01	25,095	101,6	
Kopā dienā:		19,03	30,335	98,283	733,939	
PIEKTDZIENA						
SĒRĀCĪTĒS ZUPA						
Maļtās gaļas veltnītis ar kartupeļiem	60/100	9,1	7,47	4,94	194,45	1,3,7
Siera mērce	30	3,87	5,14	1,17	66	1,7
Ķīnas kāpostu salāti ar puravu	60	2,85	5,064	3,475	70,68	
Cigorīnu kafijas krēms ar ķīseli	50/100	2,31	11,803	32,36	246	1,7
Rudzu maize	30	1,92	0,33	13,11	63,09	1
Dzēriens	200	0,2	0,1	25,095	101,6	
Auglis	50	0,2	0,2	4,8	22	
Kopā dienā:		26,45	33,106	94,551	853,82	

Nr.	Alerģēns	Nr.	Alerģēns
1	Kviešu lipekļis jeb glutēns	8	Rieksti etilspirtu
2	Vēlveidīgie un to produkti	9	Selerijas un to produkti
3	Oļas un to produkti	10	Sīņepes un to produkti
4	Zivis un to produkti	11	Sezama sēklas un to produkti
5	Zemesriekati un to produkti	12	Sēra dioksīds un sulfīti
6	Sojas pupas un to produkti	13	Lupīna un tās produkti
7	Piens un tā produkti (ietverot laktozi)	14	Gliemji un to produkti

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

Pēc MK noteikumiem Nr.172 noteiktās enerģijas un uzturvielu normas pusdienā(g):	Olbalt.	Tauki	Ogļh.	Kcal
	38-36	23-37	79-144	700-900

Cukurs-20g diena
Sāļi-2g diena



SASKANOTS
Sīkstes pamatskolas medicīniskās māsa
(Signature)
2018. gada 20. 09