

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

27.-31.10

4 nedēļa/ 1. diena

Recep- tūms Nr.	Ēdiena nosaukums	Ieporējamais svars (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			komponentu svars	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z14	Frikadeļu zupa ar krējumu	250/10	14,14	12,14	16,29	232,94	A3,A7,A9
Pied5	Makaroni ar sieru	230/30	18,21	13,37	59,70	440,00	A1,A7
M12	Tomātu mērce (no kons.tomātiem)	60	0,48	4,80	2,69	61,20	0
S40.P	Burkānu un ābolu salāti ar ķirbi	60	0,55	3,06	6,53	54,65	0
Dz8.1	Augļu/ogu ūdens	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			36	33,88	102,61	878,43	0,1/0,3
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

4 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z51	Pavasara dārzeņu zupa ar kausētu sieru VEG	250	4,34	7,56	15,19	145,77	A7
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu	300/15	18,13	21,18	40,78	432,58	A7,A9
S48	Kolrābju salāti ar krējumu	50	0,91	2,42	3,64	37,88	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
***	Skolas Piens 2%*	250	8,00	5,00	11,25	120,00	A7
S0	Skolas sv.Augli*	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Dz8.1.0	Citronu vai apelsīnu ūdens	150	0,0	0,0	0,0	0,0	
Kopā:			34,20	36,72	100,45	864,60	0,8/1
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

4 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
Z41/VEG	Borščs zupa VEG ar skābo krējumu	250/8	2,97	8,80	20,63	167,17	A7
G47.3	Vistas- burkānu kotletes	80	12,49	12,10	5,69	182,59	A1,A3
Pied1/V	Vārīti griķi	200	12,10	3,17	60,86	332,16	0,0
S16.P	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,64	3,10	2,17	37,84	0,0
Dz7.1	Citrusaugļu dzēriens	150	0,30	0,00	2,90	9,00	0,0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
M1.P	Piena mērce	50	1,26	2,29	4,18	42,38	A1,A7
S0	Skolas sv.Augli*	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			32,96	30,15	127,04	909,59	0/0,6
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

4 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z9	Šķelto zirņu zupa VEG ar krējumu	300/10	9,29	7,63	30,11	228,60	A7
G89	Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	11,17	13,08	17,42	233,29	0
Pied3	Vārīti rīsi	220	5,65	3,08	57,49	282,55	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S46	Ābolu-seleriju salāti ar krējumu	50	0,52	1,20	2,53	23,58	A7
***	Skolas Piens 2%*	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
S0	Skolas sv.Augli*	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Dz8.1.0	Citronu vai apelsīnu ūdens	150	0,0	0,0	0,0	0,0	
Kopā:			35,55	29,34	132,34	940,39	2/1,1
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

4 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G71	Vistas gaļa karija mērcē	100	17,06	9,79	9,71	191,49	A1,A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	280	5,60	1,12	45,36	215,60	0,0
S35.P	Sarkankāpostu un dārzeņu salāti ar zaļumiem	100	1,60	6,18	5,38	77,94	0,0
Sē53	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli	50/90	2,24	14,67	27,74	256,52	A7

Iestāde, pēc saviem ieskatiem, var izsniegt pilnu "Skolas" pienu un augļu apjomu vienā reizē.

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	55	60	66	48	69	298
Kartupeļi /neto/	75	227	70	75	280	727
Piens, krēms, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, siers /	10	285	38	215	249	798
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	189	336	187	189	179	1081
Cukurs, dienā	0	1	0	2	10	

Dz8.1	Augļu/ogu ūdens	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
***	Skolas Piens 2%*	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			33,08	35,77	97,80	840,75	10/0,6
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

*Programma "Piens un augļi skolai" - 3 reizes nedēļā