

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

06.10-10.10

2 nedēļa/ 1. diena

Recep- tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltumv ielas	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z13.1	Vistas buljonzupa ar nūdelēm	300	11,8	8,1	26,4	218,7	A1
G87	Vistas maltās galas krējuma mērce	100	12,4	15,0	5,3	205,4	A1,A7
Pied4	Kartupeļi vārīti	250	5,0	1,0	40,5	192,5	0
*	Rudzu maize	35	2,5	0,4	15,8	76,4	A1
S12.P	Vitamīnu salāti	50	0,7	2,6	2,6	34,6	0
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
Kopā:			32,6	27,0	91,2	730,9	0,1/0,83
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

2 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG	250	3,7	5,6	26,9	165,2	
G13	Vistas cīsiņi vārīti	60	11,0	7,0	0,4	108,0	0
M2.P	Tomātu-dārzeņu mērce	40	1,2	4,1	7,2	71,2	A1
Pied1/V	Vārīti griķi	200	12,1	3,2	60,9	332,2	0
*	Rudzu maize	35	2,5	0,4	15,8	76,4	A1
S43.2	Kāpostu un biešu salāti	50	0,8	3,2	3,2	38,7	0
Dz8.1	Zemeņu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
Kopā:			31,5	23,4	115,0	794,8	0,8/0,57
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

2 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
Z23	Harčo zupa ar krējumu	250/5	12,6	8,7	13,5	181,4	A7
D29	Makaroni dārzeņu-tomātu mērcē ar sieru	240/10	10,4	11,0	43,2	321,0	A1,A7
S16.P	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,6	3,1	2,2	37,8	0,0
*	Kefīrs 2% (vai Piens 2%)	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
*	Saldskābmaize	35	2,9	0,5	16,8	86,5	A1
Kopā:			32,9	27,3	84,7	722,7	0/0,82
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

2 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	250	3,2	6,8	15,0	129,0	A7
G37	Plovs ar cūkgaļu	280	15,9	18,7	82,3	576,3	0
S50	Burkānu salāti Gruzijas gaumē	50	0,9	3,8	4,3	59,2	0
*	Pilngraudu maize	35	3,8	4,1	13,2	108,5	A1
*	Kefīrs 2% (vai Piens 2%)	150	4,8	3,0	6,8	72,0	A7
Kopā:			28,6	36,3	121,5	945,1	0,5/1,45
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

2 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu/krējums	320/14	24,6	18,9	53,5	486,8	A7
S12/R	Tomātu sīpolu salāti ar eļļu	50	0,3	3,0	2,5	37,5	0,0
*	Pilngraudu maize	35	3,8	4,1	13,2	108,5	A1
SĒ3.1/R	Ogu uzpūtenis ar pienu	100/200	7,1	4,1	24,3	163,9	A1,A7
Kopā:			35,7	30,0	93,5	796,7	10/0,52
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2