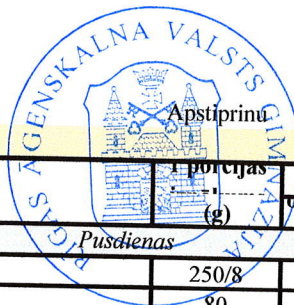


7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas



Apstiprinu

Datums:

13.-17.10

3 nedēļa/ 1. diena

Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltumi	tauki	ogļhidrāti		
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	250/8	3,23	6,80	14,97	129,04	A7
G48	Cūkgaļas gulašs īstais	80	13,82	9,51	2,82	152,53	A1
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0
S49	Ābolu-kāpostu salāti ar selērijas kātiem	50	0,60	3,62	5,97	53,59	A10
*	Piens 2%*	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			32,09	27,22	101,83	774,46	1,5/0,9

3 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z19.2	Ziedkāpostu zupa ar zaļumiem VEG	250	4,26	6,66	18,18	147,76	A9
G69	Vistas gaļas stroganovs	80	10,27	16,45	7,06	219,10	A1,A7
Pied1/V	Vārīti griķi	150	9,07	2,38	45,65	249,12	0
S40.P	Burkānu un ābolu salāti ar ķirbi	50	0,55	3,06	6,53	54,65	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām	200	0,35	0,15	8,50	31,50	0
S0	Sv.Augli*	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			27,32	29,24	115,50	830,50	2,1/0,7

3 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
Z4	Lēcu VEG zupa ar krējumu	250/10	10,64	6,50	28,24	209,52	A7
G17.P	Tefteļi tomātu-krējuma mērcē	80/40	11,29	16,91	18,50	281,35	A1,A3,A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	200	4,00	0,80	32,40	154,00	0
S64	Biešu salāti ar kāpostiem un mārrutkiem	50	0,78	3,65	3,67	44,66	0
Dz8.1	Apelsīnu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
*	Piens 2%*	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
S0	Sv.Augli*	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			36,50	32,57	123,01	927,18	0/1,1

3 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z42/VEG	Skabeņu zupa ar olu VEG /krējums	250/5	6,80	12,37	28,04	242,37	A1,A3,A7
G37.1	Plovs ar vistas gaļu	250	18,69	12,66	57,08	408,83	0
S50	Burkānu salāti Gruzijas gaumē	50	0,91	3,75	4,28	59,23	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
*	Piens 2%*	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
S0	Sv.Augli*	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			35,61	33,33	127,99	934,79	0,5/1,6

3 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G70	Makaroni Jūrnieku gaumē	250	19,18	11,32	51,00	387,51	A1
D16.1	Zaļo zirnīšu un jaunkāpostu salāti ar krējumu	50	1,72	1,27	3,15	27,62	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
B14	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	60/100	5,15	15,09	44,72	336,48	A7
Dz8.1	Upeņu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Kopā:			28,75	28,05	115,25	831,19	10/0,1
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

Produktu nosaukums	Dienas					Kopa
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	64,00	50,00	53,00	69,44	50,00	286
Kartupeļi /neto/	46,00	0,00	230,06	70,00	0,00	346
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	208,00	12,50	20,00	210,00	62,50	513
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	187,63	328,20	150,34	102,93	135,93	905
Cukurs, dienā	1,50	2,10	0,00	0,50	10,00	