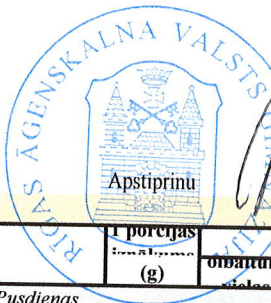


Rīgas



Datums:

03.11-07.11

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	Uzturvielas, g				Energ. kcal	Alerģēni
		I porcijas (g)	olbaltumi	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z50	Vistas gaļās buljonzupa ar kukurūzu un dārzeņiem	250	5,45	11,04	25,25	225,59	0,00
G12.1	Maltā cukugaļa tomātu mērcē	100	11,92	12,28	3,02	176,21	A9
Pied7.P	Makaroni vārītie	200	9,17	4,47	54,28	298,60	A1
S59	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti	50	0,57	5,20	2,15	52,58	0,00
*	Skolas Piens 2%*	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz8.1.0	Citronu vai apelsīnu ūdens	150	0,0	0,0	0,0	0,0	
Kopā:			36,03	37,34	109,48	925,35	0/0,4
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

Z37	Rasolņiks ar cūkgaļu/krējums	250/8	5,39	7,99	19,31	175,85	A1,A7
G2/R	Vistas gala dārzeni-krējuma mērcē	100	12,10	14,80	6,18	206,01	A7,A1
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0,00
*	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0,00
Dz8.1.1	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	150	0,23	0,02	0,87	5,05	0,00
S0	Skolas sv.Augli*	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			26,41	28,71	112,57	815,43	0/0,7
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

Z41/VEG	Boršēs zupa VEG ar skābo krējumu	250/8	2,97	8,80	20,63	167,17	A7
G47.2.1	Cūkaļas kotletes	80	14,95	10,89	5,75	180,94	A3
Pied1/V	Vārīti griķi	180	10,89	2,85	54,78	298,94	0,0
M16	Bešamela (piena) mērce	100	3,88	9,43	11,45	147,02	A1,A7
S1.6	Burkānu salāti ar zaļumiem un sezāma sēkliņām	50	0,64	2,22	4,83	41,35	A11
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
**	Graudu (baltm.) maize ar sēklām	25	2,98	2,53	10,93	81,00	A1
S0	Skolas sv.Augļi*	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
*	Skolas Piens 2%*	200	6,40	4,00	9,00	96,00	0,00
Kopā:			36,48	36,74	108,96	919,62	0/1,1
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

Z14.1.P/Veg	Pupiņu zupa ar krējumu VEG	250/5	8,65	5,48	35,29	225,20	A7
G15/R	Vistas gaļas un dārzeņu sautējums/krējums	280/9	17,80	21,00	27,98	368,69	A7
S20.1.P	Kāpostu salāi ar gurķiem, redīsiem un zaļumiem	50	0,70	3,55	2,08	40,84	0,00
*	Skolas Piens 2%*	200	6,40	4,00	9,00	96,00	0,00
*	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
S0	Skolas sv.Augļi*	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:			36,45	34,51	91,15	817,17	0/1,2
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

G69.2	Kurzemes cūkgaļas strogonovs	100	14,52	19,65	8,39	270,75	A1,A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0,0
S6	Skābēti kāposti ar burkāniem	50	0,80	2,00	12,20	31,00	0,0
SĒ50.1	Auzu pārslas biezpiena krēms ar persiku ķīseli	60/100	6,77	12,85	32,90	278,71	A1,A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			29,79	35,87	110,37	852,53	10/0,2
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

ĒDIENKARTE VĀR TĪKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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

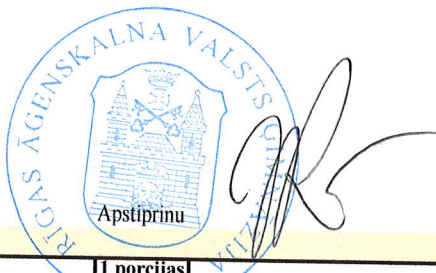
lestāde, pēc saviem ieskatiem, var izsniegt pilnu "Skolas" pienu un augļu apjomu vienā reizē.

Produkta nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	48	79	66	56	63	312	240
Kartupeļi /neto/	70	70	70	200	250	660	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābspiena produkts, siers, biezpiens	200	6	305	210	61	782	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	171	160	209	225	156	921	700
Cukurs, dienā	0	5	5	0	10		Līdz 10g/dienā

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas



Datums:

03.11-07.11

1 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltum- vielas	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z50	Vistas gaļās buljonzupa ar kukurūzu un dārzeņiem	250	5,45	11,04	25,25	225,59	0,00
G12.1	Maltā cūkgaļa tomātu mērcē	100	11,92	12,28	3,02	176,21	A9
Pied7.P	Makaroni vārītie	200	9,17	4,47	54,28	298,60	A1
S59	Ķniešu kāpostu un dārzeņu salāti	50	0,57	5,20	2,15	52,58	0,00
*	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Kopā:			36,03	37,34	109,48	925,35	0/0,4
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

1 nedēļa/ 2. diena

Z37	Rasoņņiks ar cūkgaļu/krējums	250/8	5,39	7,99	19,31	175,85	A1,A7
G2/R	Vistas gaļa dārzeņu-krējuma mērcē	120	14,52	17,76	7,41	247,22	A7,A1
Pied3	Vārīti rīsi	250	6,43	3,50	65,33	321,08	0,00
*	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S9	Biešu salāti ar eļļu	100	1,46	5,10	8,74	86,58	0,00
Dz8.1.1	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	150	0,23	0,02	0,87	5,05	0,00
S0	Sv.Augli*	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			30,85	34,92	131,24	964,14	0/0,8
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

1 nedēļa/ 3. diena

Z41/VEG	Borščs zupa VEG ar skābo krējumu	250/8	2,97	8,80	20,63	167,17	A7
G47.2.1	Cūkgaļas kotletes	80	14,95	10,89	5,75	180,94	A3
Pied1/V	Vārīti griķi	180	10,89	2,85	54,78	298,94	0,0
M16	Bešamela (piena) mērce	100	3,88	9,43	11,45	147,02	A1,A7
S1.6	Burkānu salāti ar zaļumiem un sezāma sēkliņām	50	0,64	2,22	4,83	41,35	A11
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
**	Graudu (baltm.) maize ar sēklām	25	2,98	2,53	10,93	81,00	A1
Kopā:			36,48	36,74	108,96	919,62	0/0,7
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

1 nedēļa/ 4. diena

Z14.1.P/Veg	Pupiņu zupa ar krējumu VEG	250/5	8,65	5,48	35,29	225,20	A7
G15/R	Vistas gaļas un dārzeņu sautējums/krējums	280/9	17,80	21,00	27,98	368,69	A7
S20.1.P	Kāpostu salāi ar gurķiem, redīsiem un zaļumiem	100	1,40	7,09	4,17	81,68	0,00
*	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	0,00
*	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			37,15	38,06	93,23	858,01	0/1,2
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

1 nedēļa/ 5. diena

G69.2	Kurzemes cūkgaļas strogonovs	100	14,52	19,65	8,39	270,75	A1,A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	300	6,00	1,20	48,60	231,00	0,0
S6	Skābēti kāposti ar burkāniem	100	1,60	4,00	24,40	62,00	0,0
SĒ50.1	Auzu pārslas biezpiena krēms ar persiku ķīseli	60/100	6,77	12,85	32,90	278,71	A1,A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			31,59	38,07	130,67	922,03	10/0,4
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

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

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē
	1.	2.	3.	4.	5.	
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	60	82	66	56	63	327
Kartupeļi /neto/	70	70	70	200	300	710
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	200	6	105	210	61	582
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	171	200	209	250	206	1036
Cukurs, dienā	0	5	5	0	10	