

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

10.11-14.11



2 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltumvie- les	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z13.1	Vistas buljonzupa ar nūdelēm	300	11,81	8,09	26,37	218,74	A1
G87	Vistas maltās gaļas krējuma mērce	100	12,44	14,98	5,32	205,43	A1,A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	300	6,00	1,20	48,60	231,00	0
*	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S12.P	Vitamīnu salāti	100	1,32	5,12	5,26	69,28	0
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Kopā:			34,3	29,8	101,9	804,0	0,1/0,83
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

2 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG	250	3,69	5,56	26,88	165,19	
G13	Cūkgaļas cīsiņi vārīti	80	14,67	9,33	0,51	144,00	0
M2.P	Tomātu-dārzeņu mērce	40	1,17	4,10	7,23	71,15	A1
Pied1/V	Vārīti griķi	200	12,10	3,17	60,86	332,16	0
*	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S43.2	Kāpostu un biešu salāti	100	1,63	6,46	6,47	77,44	0
Dz8.1	Zemeņu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
Kopā:			35,96	29	118,33	869,51	0,8/0,57
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

2 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
Z23	Harčo zupa ar krējumu	300/5	14,90	10,42	16,25	217,68	A7
D29	Makaroni dārzeņu-tomātu mērcē ar sieru	240/10	10,37	11,02	43,21	321,01	A1,A7
S16.P	Jauktu dārzeņu salāti	100	1,29	6,20	4,35	75,68	0,0
*	Kefīrs 2% (vai Piens 2%)	250	8,00	5,00	11,25	120,00	A1
*	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			37	33,13	91,86	820,82	0/0,82
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

2 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	250/8	3,23	6,80	14,97	129,04	A7
G37	Plovs ar cūkgaļu	280	15,93	18,72	82,27	576,34	0
S50	Burkānu salāti Gruzijas gaumē	50	0,91	3,75	4,28	59,23	0
*	Pilngraudu maize	35	3,78	4,06	13,20	108,50	A1
*	Kefīrs 2% (vai Piens 2%)	150	4,8	3,0	6,8	72,0	A7
Kopā:			28,65	36,33	121,46	945,11	0,5/1,45
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

2 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu/krējums	350/16	25,60	20,69	58,49	532,39	A7
S1.P	Svaigi dārzeņi (gurķi)	50	0,45	0,10	1,95	9,00	0,0
*	Pilngraudu maize	35	3,78	4,06	13,20	108,50	A1
SĒ3.1/R	Ogu uzpūtenis ar pienu	100/200	7,07	4,08	24,29	163,91	A1,A7
S0	Sv.Augli	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			37,20	29,13	111,72	865,80	10/0,52
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 PIEĒJAMĪBU TIRGŪ.

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē
	1.	2.	3.	4.	5.	
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	105	60,0	55,0	53,6	77,0	351
Kartupeļi /neto/	362	83,0	0,0	46,0	250,0	691
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpi/	6	8,0	205,0	158,0	214,0	591
Dārzeņu un augļi vai ogas kopā	124	198,0	153,8	211,0	220,2	907
Cukurs, dienā	0,1	0,8	0,0	0,5	10,0	