

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

17.11. - 21.11.

3 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltum- vielas	tauki	ogļhidrāt- vielas		
Pusdienas							
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	250/8	3,23	6,80	14,97	129,04	A7
G48	Cūkgaļas gulašs īstais	100	17,27	11,89	3,53	190,66	A1
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0
S49	Ābolu-kāpostu salāti ar selērijas kātiem	100	1,20	7,23	11,95	107,17	A10
*	Piens 2% (vai kefirs)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			36,15	33,21	108,51	866,18	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 strogonovs	100	12,83	20,56	8,82	273,88	A1,A7	
Pied1/V	Vārīti griķi	200	12,10	3,17	60,86	332,16	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.Augļi*	100	0,30	0,20	13,80	52,00		
Kopā:			32,91	34,14	132,48	968,31	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	Tefteli tomātu-krējuma mērcē	100/50	14,11	21,14	23,13	351,69	A1,A3,A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0
S64	Biešu salāti ar kāpostiem un mārutkiem	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
Kopā:			33,62	32,80	112,94	888,02	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	270	20,18	13,67	61,65	441,53	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% (vai kefirs)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			36,80	34,14	118,75	915,50	0,5/1,6

3 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G70	Makaroni Jūrnieku gaumē	270	20,72	12,23	55,08	418,51	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:			30,29	28,96	119,33	862,19	10/0,1
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/	70,00	58,00	61,00	69,44	50,00	308
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	207,63	328,20	150,34	102,93	135,93	925
Cukurs, dienā	1,50	2,10	0,00	0,50	10,00	