

7.-9. klašu skolēniem
PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

17.11. - 21.11.

3 nedēļa/ 1. diena

Recep- Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			ogļhidrāti	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
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
*	Skolas Piens 2%*	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Dz8.1.0	Citronu vai apelsīnu ūdens	150	0,0	0,0	0,0	0,0	
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

<i>Pusdienas</i>							
Z19.2	Ziedkāpostu zupa ar zaļumiem VEG	250	4,26	6,66	18,18	147,76	A9
G69	Vistas gaļas strogonovs	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	Skolas sv.Augļi*	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

<i>Pusdienas</i>							
Z4	Lēcu VEG zupa ar krējumu	250/10	10,64	6,50	28,24	209,52	A7
G17.P	Tefteli tomātu-krējuma mērcē	80/40	11,29	16,91	18,50	281,35	A1,A3,A7
Pied4	Kartupeļi vārīti	200	4,00	0,80	32,40	154,00	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
*	Skolas Piens 2%*	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
S0	Skolas sv.Augļi*	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

<i>Pusdienas</i>							
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
*	Skolas Piens 2%*	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Dz8.1.0	Citronu vai apelsīnu ūdens	150	0,0	0,0	0,0	0,0	
S0	Skolas sv.Augļi*	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

<i>Pusdienas</i>							
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

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

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā (g)
	1.	2.	3.	4.	5.	
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	