

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

24.-28.11

4 nedēļa/ 1. diena

Receptes Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas izmērs (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			Ogļhidrāti (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)		
Pusdienas							
Z14	Frikadeļu zupa ar krējumu	250/10	14,14	12,14	16,29	232,94	A3,A7,A9
Pied5	Makaroni ar sieru	230/30	18,21	13,37	59,70	440,00	A1,A7
M12	Tomātu mērce (no kons.tomātiem)	60	0,48	4,80	2,69	61,20	0
S40.P	Burkānu un ābolu salāti ar ķirbi	60	0,55	3,06	6,53	54,65	0
Dz8.1	Augļu/ogu ūdens	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			36,46	33,88	102,61	878,43	0,1/0,3
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

4 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z51	Pavasara dārzeņu zupa ar kausētu sieru VEG	300	5,20	8,07	18,23	174,92	A7
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu	350/15	17,77	22,06	49,89	476,79	A7,A9
S48	Kolrābju salāti ar krējumu	50	0,91	2,42	3,64	37,88	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
***	Piens 2 % (vai kefīrs)	250	8,00	5,00	11,25	120,00	A7
Kopā:			34,40	37,91	99	885,96	0,8/1,1
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

4 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
Z41/VEG	Boršs zupa VEG ar skābo krējumu	250/8	2,97	8,80	20,63	167,17	A7
G47.3	Vistas- burkānu kotletes	100	15,61	15,13	7,11	228,24	A1,A3
Pied1/V	Vārīti griķi	220	13,31	3,48	66,95	365,38	0,0
S16.P	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,64	3,10	2,17	37,84	0,0
Dz7.1	Citrusaugļu dzēriens	150	0,30	0,00	2,90	9,00	0,0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
M1.P	Piena mērce	50	1,26	2,29	4,18	42,38	A1,A7
Kopā:			36,99	33,29	120,75	936,45	0/1,2
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

4 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z9	Šķelto zirņu zupa VEG ar krējumu	300/10	9,29	7,63	30,11	228,60	A7
G89	Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	11,17	13,08	17,42	233,29	0
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S46	Ābolu-seleriju salāti ar krējumu	50	0,52	1,20	2,53	23,58	A7
***	Piens 2% (vai kefīrs)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			35,04	29,06	127,11	914,71	2/1,2
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

4 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G71	Vistas gaļa karija mērcē	140	23,89	13,70	13,60	268,09	A1,A7
Pied4	Kartupeļi vārīti	320	6,40	1,28	51,84	246,40	0,0
S35.P	Sarkankāpostu un dārzeņu salāti ar zaļumiem	100	1,60	6,18	5,38	77,94	0,0
Sē53	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli	50/90	2,24	14,67	27,74	256,52	A7
Dz8.1	Augļu/ogu ūdens	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			34,31	35,85	99,16	852,15	10/1,3
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/	55	65	83	43	82	328
Kartupeļi /neto/	75	227	70	75	280	727
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers,	10	285	38	215	49	598
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	189	336	187	189	179	1081
Cukurs, dienā	0	1	0	2	10	