

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

08.12-12.12

2 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela s	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z13.1	Vistas buljonzupa ar nūdelēm	250	10,0	6,1	22,0	185,2	A1,A7
G87	Vistas maltās gaļas krējuma mērce	150	16,0	22,5	8,1	295,6	A1,A7
Pied4	Kartupeļi vārīti	300	6,0	1,2	48,6	231,0	0
*	Rudzu maize	35	2,5	0,4	15,8	76,4	A1
S65	Biešu salāti ar kukurūzu un eļļu	100	1,6	6,4	12,2	113,0	0
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
Kopā:			36,3	36,5	107,3	904,4	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

2. diena

Pusdienas							
Z1/A	Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	250	5,5	6,1	11,3	111,8	0
G37	Plovs ar cūkgaļu	300	25,0	18,1	98,4	663,8	0
S50	Rīvētu burkānu salāti	50	0,5	3,0	4,0	49,0	0
*	Pilngraudu maize	35	3,8	4,1	13,2	108,5	A1
Dz7.1	Citrusaugļu dzēriens ar cukuru	150	0,3	0,0	2,9	9,0	
Kopā:			35,1	31,2	129,8	942,1	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

3. diena

Pusdienas							
Z52	Soļanka zupa	250	13,7	24,1	14,5	353,1	0,0
Pied5	Makaroni ar sieru	200/25	16,4	8,7	58,2	383,5	A1,A7
S16.P	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,6	3,1	2,2	37,8	0,0
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām	200	0,4	0,2	8,5	31,5	
*	Saldskābmaize	35	2,9	0,5	16,8	86,5	A1
S0	Sv.Augli	100	0,3	0,2	13,8	52,0	0,0
Kopā:			34,3	36,8	113,9	944,4	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

4. diena

Pusdienas							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG/krējums	250/7	3,7	5,6	26,9	165,2	A7
G66	Cūkgaļas kotletes	100	17,8	15,0	11,3	252,3	A1,A3
Pied2	Kartupeļu biezenis	300	5,7	7,5	48,5	282,6	A7
S43.2	Kāpostu un biešu salāti	50	0,8	3,2	3,2	38,7	0
**	Piens 2%	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Kopā:			34,4	35,3	98,9	834,8	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

5. diena

Pusdienas							
G46.1/T	Cepti vistas gabaliņi savā buljonā	90	16,4	11,5	1,0	173,3	0,0
Pied3	Vārīti rīsi	250	6,4	3,5	65,3	321,1	0,0
M15.1	Jogurta mērce ar zaļumiem	80	2,2	6,8	3,9	85,7	A7
S0.0	Gurķis marinēts	50	0,4	0,0	1,7	13,5	0,0
SĒ3.1/R	Ogu uzpūtenis ar pienu	100/200	7,1	4,1	24,3	163,9	A1,A7
*	Pilngraudu maize	35	3,8	4,1	13,2	108,5	A1
Kopā:			36,3	29,9	109,4	866,0	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

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

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	118	95,0	83,3	75,0	90,0	461	240
Kartupeļi /neto/	352	40,0	66,7	300,0	0,0	759	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts,	15	49,7	0,0	200,0	280,0	545	500
Dārzeņu un augļi vai ogas kopā	220	234,3	245,0	187,0	71,4	958	700
Cukurs, dienā	0,0	2,5	2,0	0,8	10,0		Līdz 10g/dienā