

7.-9. 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	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 vārtīti	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	50	0,8	3,2	6,1	56,5	0
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
ska	Skolas auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Kopā:			35,6	33,3	101,2	847,9	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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			18-36	23-37	79-144	700-960	

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
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
ska	Skolas auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Kopā:			34,0	36,6	100,1	892,4	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	250	4,8	6,3	40,4	235,5	A7
*	Rudzu maize	35	2,5	0,4	15,8	76,4	A1
S43.2	Kāpostu un biešu salāti	50	0,8	3,2	3,2	38,7	0
Dz8.1	Zemeņu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
Kopā:			29,8	30,5	98,2	771,2	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

5. diena

Pusdienas							
G46.1/T	Cepti vistas gabaliņi savā buljonā	80	14,5	10,2	0,9	154,0	0,0
Pied3	Vārtīti rīsi	200	5,1	2,8	52,3	256,9	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
SE3.1/R	Ogu uzpūtenis	100	0,7	0,1	15,3	65,9	A1
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
*	Pilngraudu maize	35	3,8	4,1	13,2	108,5	A1
ska	Skolas auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Kopā:			33,2	27,9	96,2	780,5	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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

Programma “Piens un augļi skolai” - 3 reizes nedēļā

Augļus izdala 3 reizes nedēļā, pēc piegādes (300 g kopējais svars)

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē (g)	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	118	95,0	83,3	75,0	80,0	451	240
Kartupeļi /neto/	352	40,0	66,7	300,0	0,0	759	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts,	15	0,0	0,0	49,7	280,0	944*	500
Dārzeņu un augļi vai ogas kopā	170	184,3	145,0	187,0	71,4	1057*	700
Cukurs, dienā	0,0	2,5	2,0	0,8	10,0		Līdz 10g/dienā

*ieskaitot Programmu “Piens un augļi skolai” - 3 reizes nedēļā