

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

15.12 - 19.12

Datums:

3. nedēļa 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z14.2.P/Veg	Pupiņu zupa ar pārļu grūbām un sk.krējumu VEG	250/5	9,09	5,58	38,55	241,69	A1,A7,A9
G48	Cūkgaļas gulašs īstais	100	17,27	14,39	3,53	213,16	A1
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0
S20.0P	Kāpostu salāti ar zaļumiem	60	1,11	3,60	2,89	38,21	0
Dz7.1	Citrusaugļu dzēriens	150	0,30	0,00	2,90	9,00	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			35,82	27	116,93	845,37	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

2. diena

Pusdienas							
Z1/Rop	Skabeņu zupa ar gaļu/krējums	250/10	7,74	2,45	33,92	180,66	0
G69	Vistas gaļas stroganovs	100	12,08	16,25	12,82	247,44	A1,A7
Pied1/V	Vārīti griķi	170	10,28	2,69	51,73	282,34	0
S40.P	Burkānu un ābolu salāti ar ķirbi	50	0,55	2,06	6,53	45,65	0
*	Piens 2%	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			37,04	27,45	114,00	852,08	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

3. diena

Pusdienas							
Z4	Lēcu VEG zupa ar krējumu	250/10	10,64	6,50	28,24	209,52	A7
G66/M20	Cūkgaļas kotletes un Piena-burkānu mērce	100/60	20,09	20,76	20,04	351,67	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	2,65	3,67	35,66	0
Dz8.1	Āpelsīnu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	17	1,45	0,25	8,40	43,27	A1
A1	Sv.auglis	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			37,44	31,18	107,15	849,32	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

4. diena

Pusdienas							
Z13.1	Vistas zupa ar nūdelēm/ krējums	250	9,84	6,74	21,98	182,28	A1,A7
G37.1	Plovs ar vistas gaļu	300	22,57	17,48	98,42	648,15	0
S1.1	Burkānu salāti ar petersīliem	70	0,68	2,82	6,90	54,88	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz7.1	Citrusaugļu dzēriens	150	0,30	0,00	2,90	9,00	0
Kopā:			35,91	27,39	145,99	970,68	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

5. diena

Pusdienas							
G70	Makaroni Jūnieku gaumē	300	23,02	11,91	61,20	449,89	A1,A9
S59.1	Ķīniču kāpostu un burkānu salāti	50	0,68	2,07	2,01	29,35	0
Sv2	Rudzu maize	17	1,26	0,18	7,89	38,19	A1
Sē91.1	Piparkūku deserts ar ķiseļi	65/100	3,30	14,71	37,98	300,36	A1,A7
*	Piens 2%	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			34,65	32,87	118,09	913,79	
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
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	80,00	72,50	75,00	102,77	60,00	390	240
Kartupeļi /neto/	100,50	48,00	230,06	52,00	0,00	431	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts,	5,00	218,75	58,00	0,00	220,00	502	500
Dārzenu un augļu vai ogas kopā	123,15	306,86	295,34	125,82	117,90	969	700
Cukurs, dienā	2,00	2,10	0,15	2,10	5,20		Līdz 10g/dienā