

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

02.03.-06.03.

1 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela s	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	8,10	5,52	15,73	339,00	A1
G12/Cūk	Boloņas mērce c/g	100	15,80	9,75	3,63	166,46	A9
Pied1/V	Vārīti griķi	200	10,08	2,64	50,72	276,80	0,00
S59	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti	100	1,14	10,40	4,30	105,16	0,00
Dz8.1.2	Piparmētru ūdens	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Kopā:			37,64	28,66	90,16	963,79	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

1 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z51	Pavasara dārzeņu zupa ar kausētu sieru VEG	250	4,26	7,62	17,07	159,59	A7
G2/R	Vistas gaļas dārzeņu-krējuma mērce	100	12,13	14,25	3,84	191,71	A7
Pied7.P	Makaroni vārīti	200	9,17	2,76	54,28	283,26	A1
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S14.P/AI	Raibie dārzeņu salāti ar eļļu	100	1,21	4,08	4,86	62,39	0,00
Dz8.1.1	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	150	0,23	0,02	0,87	5,05	0,00
skp	Piens 2%, vai Kefīrs 2%	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			35,92	33,09	105,70	874,37	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

1 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG	250/5	2,07	7,32	16,32	134,44	A7
G66	Cūkgaļas kotletes	100	19,59	10,76	7,83	206,82	A1
Pied4	Kartupeļi vārīti	280	5,60	1,12	45,36	215,60	0,0
M15.2	Krējuma-ķiploku mērce ar zaļumiem	50	1,36	11,38	2,00	115,97	A7,A9
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,05	4,37	38,79	0,0
Dz2	Dzērveņu dzēriens	150	0,00	0,00	12,38	49,50	0,0
**	Graudu (balta) maize ar sēklām	50	5,95	5,05	21,85	162,00	A1
Kopā:			35,30	37,68	110,11	923,12	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

1 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z14.1.P/Veg	Pupiņu zupa ar krējumu VEG	250/5	8,06	6,34	31,96	218,25	0,00
G8.1	Vistas gaļas Azu ar kartupeliem	280	18,39	14,84	37,69	362,73	0,00
S20.P	Kāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem	80	1,16	4,16	3,44	52,55	0,00
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,00
*	Saldskābmaize	35	3,09	0,51	17,29	89,00	A1
skp	Piens 2%, vai Kefīrs 2%	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			37,28	29,88	99,98	821,73	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

1 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G69.2	Kurzemes cūkgaļas strogonovs	100	16,17	15,61	3,97	222,81	A1,A7
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0,0
S1.0	Burkānu salāti ar ķiplokiem	50	0,51	1,00	4,53	33,14	0,0
B14	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	80/100	10,31	9,09	44,77	303,43	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S0	Sv. Augli	100	0,30	0,20	13,80	52,00	0,0
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			35,12	29,07	135,71	947,81	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

Medicīnas māsa
INGA ĀDIŅA
ID 34030029482