



Apstiprinu

Datums: 16.02.-20.02.

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

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 mērcē	150	16,0	22,5	8,1	295,6	A1,A7
Pied4	Kartupeļi vāritie	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 cīļu	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	Auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Kopā:			35,9	33,5	115,0	899,9	
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	A7
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	A7
*	Saldskābmaize	35	2,9	0,5	16,8	86,5	A1
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
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
Pied1/V	Vārti griķi	200	10,1	2,6	50,7	276,8	0
*	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:			35,1	26,8	108,5	812,6	
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	Vārti rīsi	200	5,1	2,8	52,3	256,9	0,0
M15.1	Jogurta mērcē 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	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	Auglis	50	0,2	0,1	6,9	26,0	
Kopā:			33,3	28,0	103,1	806,5	
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

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	30,0	0,0	489	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts,	15	0,0	0,0	19,7	280,0	904*	500
Dārzeņu un augļi vai ogas kopā	270	187,0	145,0	184,3	123,5	910	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

Medicīnas māsa
INGA ĀDIŅA
ID 34030026488

Elīna