

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums: 23.02.-27.02.

3. nedēļa 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela s	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z14.2.P/Veg	Pupiņu zupa ar sk.krējumu VEG	250/5	8,68	5,48	35,39	225,74	A7,A9
G48	Cūkgaļas gulašs īstais	100	17,27	14,39	3,53	213,16	A1
Pied3	Vārtīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0
S20.0P	Kāpostu salāti ar zaļumiem	50	0,93	3,00	2,41	31,85	0
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām	200	0,35	0,15	8,50	31,50	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Kopā:			35,27	26,32	118,89	845,55	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

2. diena

Pusdienas							
Z1/Rop	Skabeņu zupa ar gaļu/krējums	250/10	7,74	2,45	33,92	180,66	0
G69	Vistas gaļas strogonovs	100	12,08	16,25	12,82	247,44	A1,A7
Pied1/V	Vārtīti griķi	200	12,10	3,17	60,86	332,16	0
S40.P	Burkānu un ābolu salāti ar ķirbi	50	0,55	2,06	6,53	45,65	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām	200	0,35	0,15	8,50	31,50	0
Kopā:			35,33	24,42	138,42	913,78	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	19,33	18,85	17,13	318,54	A1,A3,A7
Pied4	Kartupeļi vārtīti	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	Apelsīnu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	17	1,45	0,25	8,40	43,27	A1
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
ska	Auglis	50	0,2	0,1	6,9	26,0	
Kopā:			36,53	29,17	97,34	790,19	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	50	0,48	2,01	4,93	39,20	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz8.1	Ogu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Kopā:			35,60	26,6	141,72	949,20	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

5. diena

Pusdienas							
G70	Makaroni Jūrnieku gaumē	300	23,02	11,91	61,20	449,89	A1,A9
S59.1	Ķīniešu kāpostu un burkānu salāti	50	0,68	2,07	2,01	29,35	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Se91.1	Piparkūku deserts ar ķīseli	65/100	3,30	14,71	37,98	300,36	A1,A7
Dz8.1	Ogu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
ska	Auglis	50	0,2	0,1	6,9	26,0	
Kopā:			29,84	29,16	124,48	885,17	
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/	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	23,75	43,00	0,00	20,00	691*	500
Dārzeņu un augļi vai ogas kopā	123,15	306,86	245,34	125,82	167,90	969	700
Cukurs, dienā	2,00	2,10	0,15	2,10	5,20		Līdz 10g/dienā

*iekļaujot Programmu "Piens un augļi skolai" - 3 reizes nedēļā

Medicīnas māsa
INGA ĀDIŅA
ID 340-0026488

M.