



7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums: 16.03.-20.03.

2 nedēļa/ 1. diena

| Recep-tūras Nr.           | Ēdiena nosaukums                  | 1 porcijas iznākums (g) | Uzturvielas, g |              |               | Enerģ. kcal    | Alerģēni |
|---------------------------|-----------------------------------|-------------------------|----------------|--------------|---------------|----------------|----------|
|                           |                                   |                         | olbaltumviela  | tauki        | ogļhidrāti    |                |          |
| <i>Pusdienas</i>          |                                   |                         |                |              |               |                |          |
| Z38/VEG                   | Sv.kāpostu zupa VEG/krējums       | 250                     | 3,0            | 6,8          | 13,8          | 122,7          | A7       |
| G87.1                     | C/g maltās gaļas krējuma mērce    | 100                     | 12,3           | 9,7          | 3,3           | 147,1          | A1,A7    |
| Picd4                     | Kartupeļi vārītie                 | 300                     | 6,0            | 1,2          | 48,6          | 231,0          | 0        |
| *                         | Rudzu maize                       | 35                      | 2,5            | 0,4          | 15,8          | 76,4           | A1       |
| S9                        | Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu | 100                     | 1,5            | 5,1          | 8,7           | 86,6           | 0        |
| Dz5.1                     | Ogu dzēriens no ogām              | 200                     | 0,4            | 0,2          | 8,5           | 31,5           | 0        |
| S0                        | Sv.Augli                          | 100                     | 0,3            | 0,2          | 13,8          | 52             | 0        |
| Sk1                       | Skolas Piens                      | 200                     | 6,4            | 4            | 9             | 96             | A7       |
| <b>Kopā:</b>              |                                   |                         | <b>32,3</b>    | <b>27,5</b>  | <b>121,6</b>  | <b>843,2</b>   |          |
| Kabineta noteikumi Nr.172 |                                   |                         | <b>18-36</b>   | <b>23-37</b> | <b>79-144</b> | <b>700-960</b> |          |

2 nedēļa/ 2. diena

|                           |                               |     |              |              |               |                |    |
|---------------------------|-------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|----|
| <i>Pusdienas</i>          |                               |     |              |              |               |                |    |
| Z14                       | Vistas gaļas un dārzeņu zupa  | 250 | 8,2          | 8,1          | 17,7          | 167,9          | 0  |
| G37                       | Plovs ar cūkgaļu              | 280 | 21,0         | 15,4         | 74,6          | 527,8          | 0  |
| *                         | Rudzu maize                   | 35  | 2,5          | 0,4          | 15,8          | 76,4           | A1 |
| S1.1                      | Burkānu salāti ar petersīliem | 50  | 0,5          | 3,0          | 4,9           | 48,2           | 0  |
| Dz8.1                     | Zemeņu ūdens                  | 150 | 0,2          | 0,0          | 0,6           | 3,2            | 0  |
| <b>Kopā:</b>              |                               |     | <b>32,4</b>  | <b>26,9</b>  | <b>113,6</b>  | <b>823,4</b>   |    |
| Kabineta noteikumi Nr.172 |                               |     | <b>18-36</b> | <b>23-37</b> | <b>79-144</b> | <b>700-960</b> |    |

2 nedēļa/ 3. diena

|                           |                               |        |              |              |               |                |          |
|---------------------------|-------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|----------|
| <i>Pusdienas</i>          |                               |        |              |              |               |                |          |
| Z15                       | Frikadeļu zupa ar krējumu     | 250/5  | 16,3         | 12,5         | 15,1          | 239,6          | A3,A7,A9 |
| Picd5                     | Makaroni ar sieru             | 220/25 | 17,4         | 8,9          | 64,0          | 413,0          | A1,A7    |
| S14.P/A1                  | Raibie dārzeņu salāti ar eļļu | 50     | 0,6          | 2,0          | 2,4           | 31,2           | 0,0      |
| Dz5.1                     | Ogu dzēriens no ogām          | 200    | 0,4          | 0,2          | 8,5           | 31,5           | 0,0      |
| *                         | Kliju maize                   | 13     | 1,1          | 0,3          | 6,5           | 33,4           | A1       |
| <b>Kopā:</b>              |                               |        | <b>35,8</b>  | <b>24,0</b>  | <b>96,5</b>   | <b>748,7</b>   |          |
| Kabineta noteikumi Nr.172 |                               |        | <b>18-36</b> | <b>23-37</b> | <b>79-144</b> | <b>700-960</b> |          |

2 nedēļa/ 4. diena

|                           |   |       |              |              |               |                |           |
|---------------------------|---|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <i>Pusdienas</i>          |   |       |              |              |               |                |           |
| Z2.1/VEG                  | Biešu zupa VEG ar krējumu                 | 250/5 | 2,1          | 7,3          | 16,3          | 134,4          | A7        |
| G66.1                     | Vistas gaļas kotletes panējumā            | 100   | 16,4         | 9,0          | 13,1          | 196,2          | A1        |
| Picd4                     | Kartupeļi vārītie                         | 300   | 6,0          | 1,2          | 48,6          | 231,0          | 0         |
| M23                       | Tomātu-krējuma mērce                      | 25    | 0,4          | 7,7          | 1,2           | 76,2           | A3,A7,A10 |
| S20.P                     | Jaunkāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem | 50    | 0,7          | 2,6          | 2,1           | 32,8           | 0         |
| Dz5.1                     | Ķiršu dzēriens no ogām                    | 200   | 0,4          | 0,2          | 8,5           | 31,5           | 0         |
| Sv4                       | Pilngraudu maize                          | 35    | 3,78         | 4,06         | 13,195        | 108,5          | A1        |
| Sk1                       | Skolas Piens                              | 200   | 6,4          | 4            | 9             | 96             | A7        |
| <b>Kopā:</b>              |   |       | <b>36,2</b>  | <b>36,1</b>  | <b>112,1</b>  | <b>906,6</b>   |           |
| Kabineta noteikumi Nr.172 |   |       | <b>18-36</b> | <b>23-37</b> | <b>79-144</b> | <b>700-960</b> |           |

2 nedēļa/ 5. diena

|                           |                                    |     |              |              |               |                |           |
|---------------------------|------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-----------|
| <i>Pusdienas</i>          |                                    |     |              |              |               |                |           |
| G46.1/T                   | Cepti vistas gabaliņi savā buljonā | 80  | 14,5         | 10,2         | 0,9           | 154,0          | 0,0       |
| Picd1/V                   | Vārīti griķi                       | 180 | 9,1          | 2,4          | 45,6          | 249,1          | 0,0       |
| M15.2                     | Krējuma-ķiploku mērce ar zaļumiem  | 50  | 1,4          | 11,4         | 2,0           | 116,0          | A3,A7,A10 |
| S1.01                     | Burkānu salāti                     | 50  | 0,5          | 3,0          | 4,9           | 48,1           | 0,0       |
| SĒ3.2/R                   | Ķiršu gardais uzpūtenis            | 100 | 0,6          | 0,1          | 16,6          | 71,3           | A1        |
| sk                        | Skolas piens                       | 200 | 6,4          | 4,0          | 9,0           | 96,0           | A7        |
| *                         | Pilngraudu maize                   | 35  | 3,8          | 4,1          | 13,2          | 108,5          | A1        |
| <b>Kopā:</b>              |                                    |     | <b>36,2</b>  | <b>35,1</b>  | <b>92,2</b>   | <b>843,0</b>   |           |
| Kabineta noteikumi Nr.172 |                                    |     | <b>18-36</b> | <b>23-37</b> | <b>79-144</b> | <b>700-960</b> |           |