

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums: 30.03.-03.04.2026

4 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z51.1.1	Pavasara dārzeņu zupa ar kausētu sieru VEG uz zaļumiem	250	4,15	9,38	15,61	166,20	A7
G94	Makaroni ar vistas fileju saldiskābā mērcē	370	28,69	12,26	82,64	506,88	A1,
S20.P	Jaunkāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem	100	1,46	5,20	4,30	65,69	0
Dz8.1	Ūdens ar zemenēm	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			37,38	27,36	119,95	828,41	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

4 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG ar sk.krējumu un zaļumiem	250/5	2,07	7,32	16,32	134,44	A7
G10.1P	Cepti vistas šķiņķīši	70	18,02	7,75	0,76	145,39	0,0
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0,0
M23	Krējuma - tomātu mērcē(Ketčuneze)	35	0,60	10,79	1,68	106,68	A3,A7,A10
S0.0	Sv.dārzeņi	50	0,50	0,00	3,50	20,00	0,0
Sv6	Saldiskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Dz8.1.2	Piparmētru ūdens	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Skl	Piens vai Kefīrs 2%	200	6,4	4	9	96	A7
Kopā:			35,64	33,16	100,32	845,82	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

4 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
Z40/VEG	Sezona dārzeņu zupa VEG ar zaļumiem	250	2,49	5,14	17,56	129,86	A9
G66	Cūkgaļas kotletes	100	19,59	13,31	7,83	229,77	A1
Pied4	Kartupeļi vārīti	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0
M15.2	Krējuma-ķiploku mērcē ar zaļumiem	50	1,36	11,38	2,00	115,97	A3,A7,A10
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S1.5	Burkānu salāti ar sēkliņām un sk.krējumu	100	3,52	6,11	9,50	102,32	A7
Dz8.1	Ūdens ar avenēm	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Kopā:			34,67	37,31	93,78	849,99	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

4 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	250	8,10	5,52	15,73	136,50	A1
G89	Cūkgaļa saldiskābā mērcē	120	14,22	12,83	18,15	246,26	0
Pied3	Vārīti rīsi /Makaroni vārīti	180	4,63	2,52	47,03	231,17	0/A1
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S59	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti	100	1,14	4,40	4,30	61,16	0
Dz8.1	Ogu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Skl	Piens vai Kefīrs 2%	200	6,4	4	9	96	A7
Kopā:			37,19	29,64	110,60	850,67	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

4 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G20.1P	Vistas gulašs ar dārzeņiem	130	15,09	11,15	8,81	199,11	A1
Pied1/V	Vārīti griķi	200	12,10	3,17	60,86	332,16	0,0
S9	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0,0
Sē53	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli	50/100	2,24	14,67	26,66	252,20	A7
S0	Sv.Augli	100	0,30	0,20	13,80	52,00	0,0
Sv6	Saldiskābmaize	30	2,49	0,42	14,40	74,10	A1
Dz8.1	Augļu/ogu ūdens	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			33,13	32,18	129,51	956,06	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	