

10.-12. klašu skolēniem
PUSDIENU ĒDIENKARTE
 Rīgas



Apstiprinu

Datums:

20.04.-24.04.

3 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela	tauki	ogļhidrāti		
<i>Pusdienas</i>							
Z14	Vistas gaļas zupa ar kartupeļiem	250	8,2	10,1	17,7	185,9	0
G70	Makaroni Jūrnieku gaumē	310	27,0	16,0	71,9	546,0	A1,A9
S12.1P	Pavasara dārzeņu salāti	50	0,7	2,6	2,6	34,7	0
Dz8.1.2	Piparmētru ūdens	150	0,0	0,0	0,0	0,0	0
Sv6	Saldskābmaize	17	1,4	0,2	8,2	42,0	A1
Kopā:			37,36	28,82	100,32	808,64	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

3 nedēļa/ 2. diena

<i>Pusdienas</i>							
Z42/VEG	Skabeņu zupa ar olu VEG /krējums	250/5	5,8	12,2	21,0	211,0	A1,A3,A7
G69	Kurzemes vistas gaļas strogonovs	100	14,9	12,5	4,0	186,0	A1,A7
Pied3	Vārīti rīsi	220	5,7	3,1	57,5	282,5	0
S1	Burkānu-puravu salāti	50	0,4	3,0	5,1	49,4	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,5	0,4	15,8	76,4	A1
Dz8.1	Ūdens ar zemenēm	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
Sk	Piens 2% vai Kefīrs 2%	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Kopā:			35,87	35,18	112,92	904,43	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

3 nedēļa/ 3. diena

<i>Pusdienas</i>							
Z51.1	Pavasara dārzeņu un sēņu zupa ar kausētu sieru VEG	250	4,2	9,4	15,6	166,2	A7
G66	Cūkgaļas kotletes	100	19,6	13,3	7,8	229,8	A1
Pied4	Kartupeļi vārītie	250	5,0	1,0	40,5	192,5	0
M11	Baltmērce krējuma	30	1,7	4,1	2,8	50,3	A1,A7
S9	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0,7	2,6	4,4	43,3	0
Sv6	Saldskābmaize	35	3,0	0,5	17,3	89,1	A1
Dz8.1	Ūdens ar ķiršiem	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
S0	Sv.Augli	100	0,3	0,2	13,8	52,0	0
Kopā:			34,64	31,03	102,81	826,37	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

3 nedēļa/ 4. diena

<i>Pusdienas</i>							
Z2	Boršes zupa ar cūkgaļu un skābo krējumu	250/8	6,2	9,4	16,3	169,6	A7
G37.1	Plovs ar vistas gaļu	300	21,2	13,4	79,9	528,7	0
S0.0	Sv. dārzeņi	50	0,5	0,0	3,5	20,0	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,5	0,4	15,8	76,4	A1
Dz8.1.1	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	150	0,2	0,0	0,9	5,1	0
Sk	Piens 2% vai Kefīrs 2%	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Kopā:			37,02	27,17	125,39	895,81	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

3 nedēļa/ 5. diena

<i>Pusdienas</i>							
G48	Cūkgaļas gulašs īstais	100	17,3	11,9	3,5	190,7	A1
Pied1/V	Vārīti griķi	180	9,1	2,4	45,6	249,1	0
S41.1	Ķīnas kāpostu, gurķu un tomātu salāti ar zaļumiem	50	0,8	2,1	2,6	30,7	0
Sē79	Burkānu kūka	60	3,5	13,6	22,5	226,0	A1,A3
Sk	Piens 2% vai Kefīrs 2%	100	3,2	2,0	4,5	48,0	A7
Dz8.1	Ogu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,9	0,5	16,8	86,5	A1
S0	Sv.Augli	100	0,3	0,2	13,8	52,0	0
Kopā:			37,15	32,71	109,97	886,09	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	