

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

20.04. - 24.04.

3 nedēļa/ 1. diena

| Recep-tūras Nr. | Ēdiena nosaukums | I 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 Jūrnīcku gaumē | 280 | 24,4 | 14,4 | 64,9 | 493,2 | 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: | | | | | | | |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 | | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 | |

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 | 200 | 5,1 | 2,8 | 52,3 | 256,9 | 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: | | | 35,35 | 34,90 | 107,69 | 878,75 | |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 | | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 | |

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 | | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 | |

3 nedēļa/ 4. diena

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-------|-------|-------|--------|---------|----|
| <i>Pusdienas</i> | | | | | | | |
| Z2 | Boršcs zupa ar cūkgaļu un skābo krējumu | 250/8 | 6,2 | 9,4 | 16,3 | 169,6 | A7 |
| G37.1 | Plovs ar vistas gaļu | 280 | 19,8 | 12,5 | 74,6 | 493,5 | 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: | | | 35,61 | 26,28 | 120,07 | 860,56 | |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 | | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 | |

3 nedēļa/ 5. diena

| | | | | | | | |
|------------------------------------|---|-----|-------|-------|--------|---------|-------|
| <i>Pusdienas</i> | | | | | | | |
| G48 | Cūkgaļas gulašs tstaīs | 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% | 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 | 17 | 1,4 | 0,2 | 8,2 | 42,0 | A1 |
| S0 | Sv.Augli | 100 | 0,3 | 0,2 | 13,8 | 52,0 | 0 |
| Kopā: | | | 35,65 | 32,46 | 101,33 | 841,63 | |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 | | | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 | |