

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

04.05.-08.05.



1 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela	tauki	ogļhidrāti		
<i>Pusdienas</i>							
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250	8,10	5,52	15,73	339,00	A1
G12/Cūk	Boloņas mērce c/g	100	15,80	9,75	3,63	166,46	A9
Pied1/V	Vārīti griķi	200	10,08	2,64	50,72	276,80	0,00
S59	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti	100	1,14	10,40	4,30	105,16	0,00
Dz8.1.2	Piparmētru ūdens	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,00
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Kopā:			37,64	28,66	90,16	963,79	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

1 nedēļa/ 2. diena

<i>Pusdienas</i>							
Z51	Pavasara dārzeņu zupa ar kausētu sieru VEG	250	4,26	7,62	17,07	159,59	A7
G2/R	Vistas gaļa dārzeņu-krējuma mērcē	100	12,13	14,25	3,84	191,71	A7
Pied7.P	Makaroni vārītie	200	9,17	2,76	54,28	283,26	A1
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S14.P/A1	Raibie dārzeņu salāti ar eļļu	100	1,21	4,08	4,86	62,39	0,00
Dz8.1.1	Apelsīnu, zemeņu un piparmētru ūdens	150	0,23	0,02	0,87	5,05	0,00
skp	Piens 2%, vai Kefirs 2%	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			35,92	33,09	105,70	874,37	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

1 nedēļa/ 3. diena

<i>Pusdienas</i>							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG	250/5	2,07	7,32	16,32	134,44	A7
G66	Cūkgaļas kotletes	100	19,59	10,76	7,83	206,82	A1
Pied4	Kartupeļi vārītie	280	5,60	1,12	45,36	215,60	0,0
M16	Bešamela (baltā) mērce	50	1,94	4,71	5,73	73,51	A7,A1
S1.0	Burkānu salāti ar ķiplokiem	50	0,51	1,00	4,53	33,14	0,0
Dz2	Dzērveņu dzēriens	150	0,00	0,00	12,38	49,50	0,0
**	Graudu (baltm.) maize ar sēklām	50	5,95	5,05	21,85	162,00	A1
Kopā:			35,66	29,96	113,99	875,01	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

1 nedēļa/ 4. diena

<i>Pusdienas</i>							
Z14.1.P/Veg	Pupiņu zupa ar krējumu VEG	250/5	8,06	6,34	31,96	218,25	0,00
G87	Vistas maltās gaļas krējuma mērce	100	11,70	10,20	3,31	151,44	A1,A7
Pied11.1P	Kartupeļi cepti krāsni ar garšvielām	250	7,33	11,10	63,58	376,66	0
S20.P	Jaunāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem	50	0,73	2,60	2,15	32,85	0
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,00
*	Saldkābmaize	35	3,09	0,51	17,29	89,00	A1
skp	Piens 2%, vai Kefirs 2%	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			37,48	34,78	127,90	967,40	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

1 nedēļa/ 5. diena

<i>Pusdienas</i>							
G69.2	Kurzemes cūkgaļas strogonovs	100	16,17	15,61	3,97	222,81	A1,A7
Pied3	Vārīti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0,0
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,05	4,37	38,79	0,0
B14	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	80/100	10,31	9,09	44,77	303,43	A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S0	Sv.Augli	100	0,30	0,20	13,80	52,00	0,0
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			35,35	30,12	135,55	953,46	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	