

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

11.05.-15.05.



2 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	I 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	120	14,8	11,6	4,0	176,5	A1,A7
Pied4	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	Kefīrs 2% vai Piens 2%	200	6	4	9	96	A7
Kopā:							
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

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	320	24,0	17,6	85,2	603,2	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
Kopā:			35,4	29,1	124,3	898,8	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

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
Pied5	Makaroni ar sieru	250/25	18,8	9,7	72,7	461,3	A1,A7
S14.P/A1	Raibie dārzeņu salāti ar eļļu	100	1,2	4,1	4,9	62,4	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
Kopā:			37,8	27	107,7	828,2	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

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
Pied4	Kartupeļi vārītie	300	6,0	1,2	48,6	231,0	0
M16	Bešamela (baltā) mērce	50	1,94	4,71	5,73	73,51	A7,A1
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	Kefīrs 2% vai Piens 2%	200	6	4	9	96	A7
Kopā:			37,3	33,1	116,6	903,9	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

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
Pied1/V	Vārīti griķi	200	10,1	2,6	50,7	276,8	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	70	0,7	4,2	6,9	67,3	0,0
SE3.2/R	Ķiršu gardais uzpūtenis	100	0,6	0,1	16,6	71,3	A1
Sk1	Kefīrs 2% vai Piens 2%	200	6	4	9	96	A7
*	Pilngraudu maize	35	3,8	4,1	13,2	108,5	A1
Kopā:			37,0	36,6	99,2	889,9	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	