



7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums: 11.05 - 15.05.

2 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 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	100	12,3	9,7	3,3	147,1	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:			31,9	27,5	121,6	843,2	
cabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	280	21,0	15,4	74,6	527,8	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:			32,4	26,9	113,6	823,4	
cabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	220/25	17,4	8,9	64,0	413,0	A1,A7
S14.P/A1	Raibie dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,6	2,0	2,4	31,2	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:			35,8	24,0	96,5	748,7	
cabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	30	1,16	2,83	3,44	44,11	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:			36,5	31,2	114,3	874,5	
cabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	180	9,1	2,4	45,6	249,1	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	50	0,5	3,0	4,9	48,1	0,0
SĒ3.2/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:			35,8	35,1	92,2	843,0	
cabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	