

## 10.-12. klašu skolēniem

## PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas



Apstiprinu

Datums: 25.05. - 29.05.26.

4 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela	tauki	ogļhidrāti		
<i>Pusdienas</i>							
ZS1.1.1	Pavasara dārzeņu zupa ar kausētu sieru VEG uz zaļumiem	250	4,15	9,38	15,61	166,20	A7
G94	Makaroni ar vistas fileju saldskābā mērcē	370	28,69	12,26	82,64	506,88	A1
S20.P	Jaunkāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem	100	1,46	5,20	4,30	65,69	0
Dz8.1	Ūdens ar zemenēm	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
<b>Kopā:</b>			<b>37,38</b>	<b>27,36</b>	<b>119,95</b>	<b>828,41</b>	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>	

4 nedēļa/ 2. diena

<i>Pusdienas</i>							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG ar sk.krējumu un zaļumiem	250/5	2,07	7,32	16,32	134,44	A7
P6	Makaroni ar sieru	250/50	25,00	15,42	65,08	512,08	A1,A7
S0.0	Sv.dārzeņi	50	0,50	0,00	3,50	20,00	0,0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Dz8.1.2	Piparmētru ūdens	150	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Sk1	Piens vai Kefīrs 2%	200	6,4	4	9	96	A7
<b>Kopā:</b>			<b>36,87</b>	<b>27,23</b>	<b>110,70</b>	<b>848,97</b>	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>	

4 nedēļa/ 3. diena

<i>Pusdienas</i>							
Z40/VEG	Sezona dārzeņu zupa VEG ar zaļumiem	250	2,49	5,14	17,56	129,86	A9
G66	Cūkgaļas kotletes	100	19,59	13,31	7,83	229,77	A1
Pied4	Kartupeļi vārīti	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0
M11	Baltmērcē krējuma	30	1,70	4,07	2,80	50,33	A1,A7
Sv2	Rudzmaize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S1.5	Burkānu salāti ar sēklīgām un sk.krējumu	100	3,52	6,11	9,50	102,32	A7
Dz8.1	Ūdens ar avenēm	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
<b>Kopā:</b>			<b>35,00</b>	<b>30,00</b>	<b>94,58</b>	<b>784,34</b>	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>	

4 nedēļa/ 4. diena

<i>Pusdienas</i>							
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm un zaļumiem	250	8,10	5,52	15,73	136,50	A1
G89	Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	14,22	12,83	18,15	246,26	0
Pied3	Vārīti rīsi /Makaroni vārīti	180	4,63	2,52	47,03	231,17	0/A1
Sv2	Rudzmaize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S59	Kāposti ar ķiplokiem un olīvu	100	1,14	4,40	4,30	61,16	0
Dz8.1	Ogu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sk1	Piens vai Kefīrs 2%	200	6,4	4	9	96	A7
<b>Kopā:</b>			<b>37,19</b>	<b>29,64</b>	<b>110,60</b>	<b>850,67</b>	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>	

4 nedēļa/ 5. diena

<i>Pusdienas</i>							
G20.1P	Vistas gaļas ar dārzeņiem	130	15,09	11,15	8,81	199,11	A1
Pied1/V	Vārīti griķi	200	12,10	3,17	60,86	332,16	0,0
S9	Biešu salāti ar ķiplokiem un olīvu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0,0
S53	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli	50/100	2,24	14,67	26,66	252,20	A7
S0	Sv.Augļi	100	0,30	0,20	13,80	52,00	0,0
Sv6	Saldskābmaize	30	2,49	0,42	14,40	74,10	A1
Dz8.1	Augļu/ogu ūdens	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
<b>Kopā:</b>			<b>33,13</b>	<b>32,18</b>	<b>129,51</b>	<b>956,06</b>	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			<b>20-37</b>	<b>27-38</b>	<b>90-147</b>	<b>800-980</b>	

Medicīnas māsa  
INGA ĀDIŅA  
ID 34080026488