

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas



Apstiprinu

 Medicinas māsa
INGA ĀDIŅA
 ID 34030026488

Datums: 25.05.-29.05.2026.

4 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	I porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģeni
			olbaltumviela	tauki	ogļhidrāti		
<i>Pusdienas</i>							
Z51.1.1	Pavasara dārzeņu zupa ar kausētu sieru VEG uz zaļumiem	250	4,15	9,38	15,61	166,20	A7
G94	Makaroni ar vistas fileju saldiskābā mērcē	350	27,14	10,66	78,17	479,48	A1,
S20.P	Jaunkāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem	50	0,73	2,60	2,15	32,85	0
Dz8.1	Ūdens ar zemenēm	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldiskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			35,10	23,15	113,34	768,17	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	240/45	24,17	14,90	62,91	495,01	A1, A7
S0.0	Sv.dārzeņi	50	0,50	0,00	3,50	20,00	0,0
Sv6	Saldiskābmaize	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
Kopā:			36,04	26,71	108,53	831,90	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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 vārītie	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0
M11	Baltmērce krējuma	30	1,70	4,07	2,80	50,33	A1,A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S1.5	Burkānu salāti ar sēklīpām un sk.krējumu	50	1,76	3,06	4,75	51,16	A7
Dz8.1	Ūdens ar avenēm	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Kopā:			33,24	26,94	89,83	733,18	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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 saldiskābā 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	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S59	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti	50	0,57	2,20	2,15	30,58	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
Kopā:			36,62	27,44	108,45	820,09	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

4 nedēļa/ 5. diena

<i>Pusdienas</i>							
G20.1P	Vistas gulašs 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 eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0,0
Sē53	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli	50/100	2,24	14,67	26,66	252,20	A7
S0	Sv.Augli	100	0,30	0,20	13,80	52,00	0,0
Sv6	Saldiskābmaize	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
Kopā:			33,13	32,18	129,51	956,06	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	