



Medicīnas māsa
INGA ĀDIŅA
ID 34030026488

10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums: 07.-11.09.2020.

2 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z13.1	Vistas buljonzupa ar nūdelēm	300	11,81	8,09	26,37	218,74	A1,A7
G87	Vistas maltās galas krējuma mērce	120	14,93	17,97	6,38	246,51	A1,A7
Pied9.P/Pied4	Vārītas pārļu grūbas vai kartupeļi vārīti	250	6,9	2,7	52,1	272,4	A1
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S12.P	Vitamīnu salāti	100	1,32	5,12	5,26	69,28	0
Dz16.1	Citronu ūdens	200	0,27	0,03	0,90	4,80	0,0
Kopā:			37,7	34,2	106,8	888,1	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

2 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG	250	3,69	5,56	26,88	165,19	A7
G13	Cūkgaļas cīsiņi vārīti	60	11,00	7,00	0,38	108,00	0
M2.P	Tomātu-dārzeņu mērce	40	1,17	4,10	7,23	71,15	A1
Pied1/V	Vārīti griķi	200	12,10	3,17	60,86	332,16	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S43.2	Kāpostu un biešu salāti	100	1,63	6,46	6,47	77,44	0
Dz8.1	Zemeņu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
Kopā:			32,29	27	118,21	833,51	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

2 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
Z52	Bērnu soļanka zupa ar žav. gaļu	250	7,9	17,0	14,5	256,4	0,0
D28.2	Makaroni ar siera-krējuma mērci	200/70	17,9	13,7	66,9	475,8	A1,A7
S16.P	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,64	3,10	2,17	37,84	0,0
Dz4/Dz5	Kefīrs 2% (vai Piens 2%)	150	4,8	3,0	6,8	72,0	A7
Sv5	Saldskābmaize	50	4,15	0,70	24,00	123,50	A1
Kopā:			35	37,53	114,31	965,53	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

2 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	250/8	3,23	6,80	14,97	129,04	A7
G37	Plovs ar cūkgaļu	280	15,93	18,72	82,27	576,34	0
S50	Rīvētu burkānu salāti	50	0,5	3,0	3,5	47,0	0
Sv3.1	Jauktu miltu maize	35	4,2	3,5	15,3	113,4	A1
Dz4/Dz5	Kefīrs 2% (vai Piens 2%)	150	4,8	3,0	6,8	72,0	A7
Kopā:			28,6	35,1	122,8	937,8	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

2 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu/krējums	350/16	25,60	20,69	58,49	532,39	A7
Dār28.1	Sarkano redīsu un dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,58	2,20	2,00	29,72	0,0
Sv3.1	Jauktu miltu maize	35	4,2	3,5	15,3	113,4	A1
SĒ3.1/R	Ogu uzpūtenis ar pienu	100/200	7,07	4,08	24,29	163,91	A1,A7
Kopā:			37,4	30,5	100,1	839,4	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	10/2

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU TIRGŪ.

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas (g)
	1.	2.	3.	4.	5.	
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	105	60,0	50,0	53,6	77,0	346
Kartupeļi /neto/	62	83,0	0,0	46,0	250,0	441
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiņš	6	8,0	175,0	158,0	214,0	561
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	124	198,0	153,8	211,0	220,2	907
Cukurs, dienā	0,1	0,8	0,0	0,5	10,0	