

Thru,

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums: 21.-25.10.26.



4 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas izmērs (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z5.VEG	Šķelto zirņu zupa VEG ar krējumu	250/8	9,63	10,62	35,31	278,95	A7
G84	Makaroni ar vistas fileju saldskābā mērcē	300	23,19	9,54	66,13	448,92	A1
S20.P	Jaunkāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem	50	0,73	3,60	2,15	40,85	0
Dz8.1	Īdens ar zemenēm	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Kopā:			36,63	24,27	120,98	858,37	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

4 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG ar sk.krējumu un zaļumiem	250/5	2,07	7,32	16,32	134,44	A7
G22	Cepti vistas šķiņķīši	80	18,82	6,01	0,23	125,80	0,0
P2	Vārīti rīsi	200	5,20	0,46	50,14	226,35	0,0
M4	Krējuma-ķiploku mērce ar zaļumiem	30	0,81	6,83	1,17	69,45	A3,A7,A10
Dār3	Sv.dārzeņi	50	0,45	0,00	2,60	16,75	0,0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Dz8.1.2	Piparmētru īdens	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Dz4	Piens 2%	200	6,4	4	9	96	A7
Kopā:			36,65	25,11	96,26	755,24	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

4 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
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
P7	Kartupeļu vārīti	250	5,00	1,00	40,50	192,50	0
M11	Baltmērce krējuma	50	2,84	6,78	4,66	83,88	A1,A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dār5	Burkānu salāti ar ķiplokiem	50	0,5	2,0	3,7	38,7	0
Dz8.1	Īdens ar citrusaugļiem	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Kopā:			33,13	28,60	90,61	754,29	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

4 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
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
P2	Vārīti rīsi	200	5,20	0,46	50,14	226,35	0,0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dār39	Krējuma kāpostu un dārzeņu salāti ar kukurūzu	50	0,81	3,36	3,48	47,61	0
Dz8.1	Īdens ar Ogām	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Dz4	Piens 2% vai Kefīrs 2%	150	4,8	3	6,75	72	A7
Kopā:			35,83	25,54	110,63	808,30	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

4 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G20.1P	Vistas gulašs ar dārzeņiem	130	15,09	11,15	8,81	199,11	A1
P1	Vārīti griķi	180	8,39	2,20	42,22	230,44	0,0
S9	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0,0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Se53	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli	50/100	2,24	14,67	26,66	252,20	A7
Dz4	Piens 2% vai Kefīrs 2%	150	4,8	3	6,75	72	A7
S0	Sv.Augli	100	0,30	0,20	13,80	52,0	
Kopā:			34,46	34,26	119,42	935,49	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	



10.-12. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums: 21.-25.10.26.

4 nedēļa/ 1. diena

Recep-tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas izmērs (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltumviela	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z5.VEG	Šķelto zirņu zupa VEG ar krējumu	250/8	9,63	10,62	35,31	278,95	A7
G84	Makaroni ar vistas fileju saldskābā mērcē	300	23,19	9,54	66,13	448,92	A1
S20.P	Jaunkāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem	100	1,46	7,20	4,30	81,69	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
Kopā:			37,35	27,87	123,13	899,22	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

4 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG ar sk.krējumu un zaļumiem	250/5	2,07	7,32	16,32	134,44	A7
G22	Cepti vistas šķiņķīši	80	18,82	6,01	0,23	125,80	0,0
Pied3	Vārti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0,0
M4	Krējuma-ķiploku mērcē ar zaļumiem	30	0,81	6,83	1,17	69,45	A3,A7,A10
Dār3	Sv.dārzeņi	50	0,45	0,00	2,60	16,75	0,0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Dz8.1.2	Piparmētru ūdens	200	0,00	0,00	0,00	0,00	0,0
Dz4	Piens 2%	200	6,4	4	9	96	A7
Kopā:			36,59	27,45	98,38	785,75	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

4 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
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
P7	Kartupeļi vārti	350	7,00	1,40	56,70	269,50	0
M11	Baltmērcē krējuma	50	2,84	6,78	4,66	83,88	A1,A7
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dār5	Burkānu salāti ar ķiplokiem	50	0,5	2,0	3,7	38,7	0
Dz8.1	Ūdens ar citrusaugļiem	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Kopā:			35,13	29	106,81	831,29	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

4 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
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	Vārti rīsi	200	5,14	2,80	52,26	256,86	0,0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dār39	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti ar kukurīzu	50	0,81	3,36	3,48	47,61	0
Dz8.1	Ūdens ar Ogām	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Dz4	Piens 2% vai Kefīrs 2%	150	4,8	3	6,75	72	A7
Kopā:			35,77	27,88	112,75	838,81	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

4 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G20.1P	Vistas gulašs ar dārzeņiem	130	15,09	11,15	8,81	199,11	A1
P1	Vārti griķi	200	9,32	2,44	46,92	256,04	
S9	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0,0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Se53	Šokolādes krēms ar ogu ķīseli	50/100	2,24	14,67	26,66	252,20	A7
Dz4	Piens 2% vai Kefīrs 2%	150	4,8	3	6,75	72	A7
S0	Sv.Augli	100	0,30	0,20	13,80	52,0	0,0
Kopā:			35,39	34,50	124,11	961,09	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	