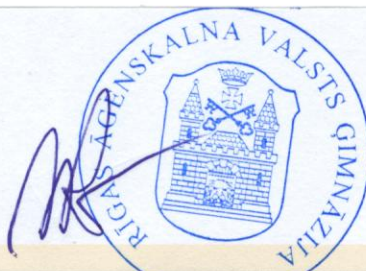


7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu



Medicīnas māsa
INGA ĀDIŅA
ID 34030026488

Ilmā

Datums: 07.-11.09.2026.

2 nedēļa/ 1. diena

Receptes Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltumi	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z13.1	Vistas buljonzupa ar nūdelēm	300	11,8	8,1	26,4	218,7	A1,A7
G87	Vistas maltās gaļas krējuma mērce	120	14,9	18,0	6,4	246,5	A1,A7
Pied1/P	Vārītas pārļu grūbas vai kartupeļi vārīti	200	5,5	2,1	41,7	217,9	A1
Sv2	Rudzu maize	35	2,5	0,4	15,8	76,4	A1
S12.P	Vitamīnu salāti	50	0,7	2,6	2,6	34,6	0
Dz16.1	Citronu ūdens	200	0,27	0,03	0,90	4,80	0,0
Kopā:			35,7	31,1	93,8	799,0	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

2 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG	250	3,7	5,6	26,9	165,2	A7
G13	Cūkgaļas cīsiņi vārīti	60	11,0	7,0	0,4	108,0	0
M2.P	Tomātu-dārzeņu mērce	40	1,2	4,1	7,2	71,2	A1
Pied1/V	Vārīti griķi	200	12,1	3,2	60,9	332,2	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,5	0,4	15,8	76,4	A1
S43.2	Kāpostu un biešu salāti	50	0,8	3,2	3,2	38,7	0
Dz8.1	Zemeņu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
Kopā:			31,5	23,4	115,0	794,8	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	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	0,6	3,1	2,2	37,8	0,0
Dz4/Dz5	Kefīrs 2% (vai Piens 2%)	150	4,8	3,0	6,8	72,0	A7
Sv5	Saldskābmaize	35	2,9	0,5	16,8	86,5	A1
Kopā:			34,2	37,3	107,1	928,5	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

2 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	250	3,2	6,8	15,0	129,0	A7
G37	Plovs ar cūkgaļu	280	15,9	18,7	82,3	576,3	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			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

2 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu/krējums	320/14	24,6	18,9	53,5	486,8	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
SE3.1/R	Ogu uzpūtenis ar pienu	100/200	7,1	4,1	24,3	163,9	A1,A7
Kopā:			36,4	28,7	95,1	793,8	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	10/2

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU 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,	6	8,0	175,0	158,0	214,0	561
Dārzeņu un augļi 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	