

## 7.-9. klašu skolēniem

## PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

## 3 nedēļa/ 1. diena

| Receptes<br>Nr.                    | Ēdiena<br>nosaukums         | Porcijas<br>(g) | Uzturvielas, g |       |            | Energ.<br>kcal | Alerģēni |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|-------|------------|----------------|----------|
|                                    |                             |                 | olbaltumvielas | tauki | ogļhidrāti |                |          |
| Pusdienas                          |                             |                 |                |       |            |                |          |
| Z38/VEG                            | Sv.kāpostu zupa VEG/krējums | 250/8           | 3,23           | 6,80  | 14,97      | 129,04         | A7       |
| G48                                | Cūkgaļas maltā gaļa         | 80              | 13,82          | 9,51  | 2,82       | 152,53         | A1       |
| Pied3                              | Vārīti rīsi                 | 200             | 5,14           | 2,80  | 52,26      | 256,86         | 0        |
| Dār25.1                            | Kāpostu salāti ar zaļumiem  | 50              | 0,98           | 2,94  | 2,70       | 33,26          |          |
| Dz4                                | Skolas piens                | 200             | 6,40           | 4,00  | 9,00       | 96,00          | A7       |
| Sv6                                | Saldskābmaize               | 35              | 2,91           | 0,49  | 16,80      | 86,45          | A1       |
| Kopā:                              |                             |                 | 32,09          | 27,22 | 101,83     | 774,46         |          |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                             |                 | 18-36          | 23-37 | 79-144     | 700-960        | 10/2     |

## 3 nedēļa/ 2. diena

|                                    |                                    |     |       |       |        |         |       |
|------------------------------------|------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|
| Pusdienas                          |                                    |     |       |       |        |         |       |
| Z19.2/S10                          | Dārzenų-siera zupa ar zaļumiem VEG | 250 | 6,11  | 8,75  | 19,04  | 176,69  | A7,A9 |
| G69                                | Vistas gaļas strogonovs            | 80  | 10,27 | 16,45 | 7,06   | 219,10  | A1,A7 |
| Pied1/V                            | Vārīti griķi                       | 150 | 9,07  | 2,38  | 45,65  | 249,12  | 0     |
| Dār4                               | Burkānu salāti                     | 50  | 0,50  | 2,00  | 3,61   | 38,43   | 0     |
| Sv2                                | Rudzu maize                        | 35  | 2,52  | 0,35  | 15,79  | 76,37   | A1    |
| Dz5.1                              | Ogu dzēriens no ogām               | 200 | 0,35  | 0,15  | 8,50   | 31,50   | 0     |
| Dz4                                | Skolas piens                       | 200 | 6,40  | 4,00  | 9,00   | 96,00   | A7    |
| S0                                 | Skolas auglis                      | 100 | 0,30  | 0,20  | 13,80  | 52,00   |       |
| Kopā:                              |                                    |     | 35,22 | 34,07 | 108,64 | 887,21  |       |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                    |     | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 | 10/2  |

## 3 nedēļa/ 3. diena

|                                    |                                        |       |       |       |        |          |        |
|------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|--------|
| Pusdienas                          |                                        |       |       |       |        |          |        |
| Z3                                 | Lēcu VEG zupa ar krējumu               | 250/5 | 10,43 | 7,38  | 20,69  | 212,5    | A7     |
| G2                                 | Cūkgaļas kotletes                      | 80    | 13,12 | 10,01 | 4,20   | 159,1065 | A3, A1 |
| P7                                 | Kartupeļi vārīti                       | 250   | 5,00  | 1,00  | 40,50  | 192,5    |        |
| M5                                 | Baltmērce krējuma                      | 50    | 1,69  | 6,34  | 3,82   | 79,0     | A1,A7  |
| S64                                | Biešu salāti ar kāpostiem un mārutkiem | 50    | 0,78  | 3,65  | 3,67   | 44,66    | 0      |
| Dz8.1                              | Apelsīnu ūdens                         | 150   | 0,18  | 0,02  | 0,60   | 3,20     | 0      |
| Sv6                                | Saldskābmaize                          | 35    | 2,91  | 0,49  | 16,80  | 86,45    | A1     |
| S0                                 | Skolas auglis                          | 100   | 0,30  | 0,20  | 13,80  | 52,00    |        |
| Kopā:                              |                                        |       | 34,42 | 29,10 | 104,07 | 829,43   |        |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                        |       | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960  | 10/2   |

## 3 nedēļa/ 4. diena

|                                    |                                        |     |       |       |        |         |      |
|------------------------------------|----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|
| Pusdienas                          |                                        |     |       |       |        |         |      |
| Z13.1                              | Vistas buljonzupa ar nūdelēm           | 250 | 9,84  | 6,74  | 21,98  | 182,28  | A1   |
| G37.1                              | Plovs ar vistas gaļu                   | 240 | 17,94 | 10,47 | 54,80  | 385,99  | 0    |
| Dār30.1                            | Ķīnas kāpostu un tomātu salāti ar eļļu | 50  | 0,56  | 2,16  | 1,63   | 27,31   | 0    |
| Sv2                                | Rudzu maize                            | 17  | 1,41  | 0,24  | 8,16   | 41,99   | A1   |
| Dz4                                | Skolas piens                           | 200 | 6,40  | 4,00  | 9,00   | 96,00   | A7   |
| S0                                 | Skolas auglis                          | 100 | 0,30  | 0,20  | 13,80  | 52,00   |      |
| Kopā:                              |                                        |     | 36    | 23,61 | 95,57  | 733,58  |      |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                        |     | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 | 10/2 |

## 3 nedēļa/ 5. diena

|                                    |                                               |        |       |       |        |         |        |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|
| Pusdienas                          |                                               |        |       |       |        |         |        |
| G24                                | Cepti krāsnī vistas stībi                     | 60     | 13,80 | 3,91  | 0,47   | 92,03   |        |
| P7                                 | Kartupeļi vārīti                              | 250    | 5,00  | 1,00  | 40,50  | 192,5   |        |
| M14                                | Krējuma-tomātu mērce                          | 80     | 1,93  | 5,21  | 6,62   | 80,76   | A7, A1 |
| D16.1                              | Zaļo zirnīšu un jaunkāpostu salāti ar krējumu | 50     | 1,72  | 1,27  | 3,15   | 27,62   | A7     |
| Sv2                                | Rudzu maize                                   | 35     | 2,52  | 0,35  | 15,79  | 76,37   | A1     |
| B14                                | Biezpiena krēms ar ogu ķīseli                 | 60/100 | 5,15  | 15,09 | 44,72  | 336,48  | A7     |
| Dz8.1                              | Upeņu ūdens                                   | 150    | 0,18  | 0,02  | 0,60   | 3,20    | 0      |
| Kopā:                              |                                               |        | 30,30 | 26,86 | 111,84 | 808,97  |        |
| 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<br>(g) |
|----------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------|
|                                                                      | 1.     | 2.     | 3.     | 4.     | 5.     |             |
| Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/                                     | 64,00  | 50,00  | 53,00  | 102,77 | 40,00  | 310         |
| Kartupeļi /neto/                                                     | 46,00  | 0,00   | 170,00 | 70,00  | 250,00 | 536         |
| Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens | 208,00 | 12,50  | 30,00  | 200,00 | 82,50  | 533         |
| Dārzenų un augļi vai ogas kopā                                       | 187,63 | 328,20 | 250,34 | 102,93 | 135,93 | 1005        |
| Cukurs, dienā                                                        | 1,50   | 2,10   | 0,00   | 0,50   | 10,00  |             |

7.-9. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

3 nedēļa/ 1. diena

| Receptes<br>Nr.                    | Ēdiena<br>nosaukums         | Porcijas<br>(g) | Uzturvielas, g |       |            | Energ.<br>kcal | Alerģēni |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|-------|------------|----------------|----------|
|                                    |                             |                 | olbaltumi      | tauki | ogļhidrāti |                |          |
| Pusdienas                          |                             |                 |                |       |            |                |          |
| Z38/VEG                            | Sv.kāpostu zupa VEG/krējums | 250/8           | 3,23           | 6,80  | 14,97      | 129,04         | A7       |
| G48                                | Cūkgaļas maltā gaļa         | 80              | 13,82          | 9,51  | 2,82       | 152,53         | A1       |
| Pied3                              | Vārīti rīsi                 | 200             | 5,14           | 2,80  | 52,26      | 256,86         | 0        |
| Dār25.1                            | Kāpostu salāti ar zaļumiem  | 50              | 0,98           | 2,94  | 2,70       | 33,26          |          |
| Dz4                                | Skolas piens                | 200             | 6,40           | 4,00  | 9,00       | 96,00          | A7       |
| Sv6                                | Saldskābmaize               | 35              | 2,91           | 0,49  | 16,80      | 86,45          | A1       |
| Kopā:                              |                             |                 | 32,09          | 27,22 | 101,83     | 774,46         |          |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                             |                 | 18-36          | 23-37 | 79-144     | 700-960        | 10/2     |

3 nedēļa/ 2. diena

|                                    |                                    |     |       |       |        |         |       |
|------------------------------------|------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|-------|
| Pusdienas                          |                                    |     |       |       |        |         |       |
| Z19.2/38.1                         | Dārzenų-siera zupa ar zaļumiem VEG | 250 | 6,11  | 8,75  | 19,04  | 176,69  | A7,A9 |
| G69                                | Vistas gaļas strogonovs            | 80  | 10,27 | 16,45 | 7,06   | 219,10  | A1,A7 |
| Pied1/V                            | Vārīti griķi                       | 150 | 9,07  | 2,38  | 45,65  | 249,12  | 0     |
| Dār4                               | Burkānu salāti                     | 50  | 0,50  | 2,00  | 3,61   | 38,43   | 0     |
| Sv2                                | Rudzu maize                        | 35  | 2,52  | 0,35  | 15,79  | 76,37   | A1    |
| Dz5.1                              | Ogu dzēriens no ogām               | 200 | 0,35  | 0,15  | 8,50   | 31,50   | 0     |
| Dz4                                | Skolas piens                       | 200 | 6,40  | 4,00  | 9,00   | 96,00   | A7    |
| S0                                 | Skolas auglis                      | 100 | 0,30  | 0,20  | 13,80  | 52,00   |       |
| Kopā:                              |                                    |     | 35,22 | 34,07 | 108,64 | 887,21  |       |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                    |     | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 | 10/2  |

3 nedēļa/ 3. diena

|                                    |                                        |       |       |       |        |          |        |
|------------------------------------|----------------------------------------|-------|-------|-------|--------|----------|--------|
| Pusdienas                          |                                        |       |       |       |        |          |        |
| Z3                                 | Lēcu VEG zupa ar krējumu               | 250/5 | 10,43 | 7,38  | 20,69  | 212,5    | A7     |
| G2                                 | Cūkgaļas kotletes                      | 80    | 13,12 | 10,01 | 4,20   | 159,1065 | A3, A1 |
| P7                                 | Kartupeļi vārīti                       | 250   | 5,00  | 1,00  | 40,50  | 192,5    |        |
| M5                                 | Baltmērce krējuma                      | 50    | 1,69  | 6,34  | 3,82   | 79,0     | A1,A7  |
| S64                                | Biešu salāti ar kāpostiem un mārutkiem | 50    | 0,78  | 3,65  | 3,67   | 44,66    | 0      |
| Dz8.1                              | Apelsīnu ūdens                         | 150   | 0,18  | 0,02  | 0,60   | 3,20     | 0      |
| Sv6                                | Saldskābmaize                          | 35    | 2,91  | 0,49  | 16,80  | 86,45    | A1     |
| S0                                 | Skolas auglis                          | 100   | 0,30  | 0,20  | 13,80  | 52,00    |        |
| Kopā:                              |                                        |       | 34,42 | 29,10 | 104,07 | 829,43   |        |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                        |       | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960  | 10/2   |

3 nedēļa/ 4. diena

|                                    |                                        |     |       |       |        |         |      |
|------------------------------------|----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|
| Pusdienas                          |                                        |     |       |       |        |         |      |
| Z13.1                              | Vistas buljonzupa ar nūdelēm           | 250 | 9,84  | 6,74  | 21,98  | 182,28  | A1   |
| G37.1                              | Plovs ar vistas gaļu                   | 240 | 17,94 | 10,47 | 54,80  | 385,99  | 0    |
| Dār30.1                            | Ķīnas kāpostu un tomātu salāti ar eļļu | 50  | 0,56  | 2,16  | 1,63   | 27,31   | 0    |
| Sv2                                | Rudzu maize                            | 17  | 1,41  | 0,24  | 8,16   | 41,99   | A1   |
| Dz4                                | Skolas piens                           | 200 | 6,40  | 4,00  | 9,00   | 96,00   | A7   |
| S0                                 | Skolas auglis                          | 100 | 0,30  | 0,20  | 13,80  | 52,00   |      |
| Kopā:                              |                                        |     | 36    | 23,61 | 95,57  | 733,58  |      |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                        |     | 18-36 | 23-37 | 79-144 | 700-960 | 10/2 |

3 nedēļa/ 5. diena

|                                    |                                               |        |       |       |        |         |        |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|
| Pusdienas                          |                                               |        |       |       |        |         |        |
| G24                                | Cepti krāsnī vistas stīlbi                    | 60     | 13,80 | 3,91  | 0,47   | 92,03   |        |
| P7                                 | Kartupeļi vārīti                              | 250    | 5,00  | 1,00  | 40,50  | 192,5   |        |
| M14                                | Krējuma-tomātu mērce                          | 80     | 1,93  | 5,21  | 6,62   | 80,76   | A7, A1 |
| D16.1                              | Zaļo zirņiņu un jaunkāpostu salāti ar krējumu | 50     | 1,72  | 1,27  | 3,15   | 27,62   | A7     |
| Sv2                                | Rudzu maize                                   | 35     | 2,52  | 0,35  | 15,79  | 76,37   | A1     |
| B14                                | Biezpiena krēms ar ogu ķīseli                 | 60/100 | 5,15  | 15,09 | 44,72  | 336,48  | A7     |
| Dz8.1                              | Upeņu ūdens                                   | 150    | 0,18  | 0,02  | 0,60   | 3,20    | 0      |
| Kopā:                              |                                               |        | 30,30 | 26,86 | 111,84 | 808,97  |        |
| 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 PIEĒJAMĪBU TIRGŪ.

| Produktu nosaukums                                                   | Dienas |        |        |        |        | Kopā (g) |
|----------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|----------|
|                                                                      | 1.     | 2.     | 3.     | 4.     | 5.     |          |
| Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/                                     | 64,00  | 50,00  | 53,00  | 102,77 | 40,00  | 310      |
| Kartupeļi /neto/                                                     | 46,00  | 0,00   | 170,00 | 70,00  | 250,00 | 536      |
| Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens | 208,00 | 12,50  | 30,00  | 200,00 | 82,50  | 533      |
| Dārzeni un augļi vai ogas kopā                                       | 187,63 | 328,20 | 250,34 | 102,93 | 135,93 | 1005     |
| Cukurs, dienā                                                        | 1,50   | 2,10   | 0,00   | 0,50   | 10,00  |          |

## 10.-12. klašu skolēniem

## PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

## 3 nedēļa/ 1. diena

| Recep-tūras Nr.                    | Ēdiena nosaukums            | Portiņas (g) | Uzturvielas, g |              |               | Energ. kcal    | Alerģēni    |
|------------------------------------|-----------------------------|--------------|----------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
|                                    |                             | Proteīns     | Olbaltumvielas | Tauki        | Ogļhidrāti    |                |             |
| <i>Pusdienas</i>                   |                             |              |                |              |               |                |             |
| Z38/VEG                            | Sv.kāpostu zupa VEG/krējums | 250/8        | 3,23           | 6,80         | 14,97         | 129,04         | A7          |
| G48                                | Cūkgaļas maltā gaļa         | 100          | 17,27          | 11,89        | 3,53          | 190,66         | A1          |
| Pied3                              | Vārīti rīsi                 | 200          | 5,14           | 2,80         | 52,26         | 256,86         | 0           |
| Dār25.1                            | Kāpostu salāti ar zaļumiem  | 50           | 0,98           | 2,94         | 2,70          | 33,26          |             |
| Dz4                                | Piens 2% (vai kefīrs)       | 200          | 6,40           | 4,00         | 9,00          | 96,00          | A7          |
| Sv6                                | Saldskābmaize               | 35           | 2,91           | 0,49         | 16,80         | 86,45          | A1          |
| <b>Kopā:</b>                       |                             |              | <b>35,93</b>   | <b>28,92</b> | <b>99,26</b>  | <b>792,27</b>  |             |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                             |              | <b>20-37</b>   | <b>27-38</b> | <b>90-147</b> | <b>800-980</b> | <b>10/2</b> |

## 3 nedēļa/ 2. diena

|                                    |                                    |     |              |              |               |                |             |
|------------------------------------|------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| <i>Pusdienas</i>                   |                                    |     |              |              |               |                |             |
| Z19.2/Siera                        | Dārzeni-siera zupa ar zaļumiem VEG | 250 | 6,11         | 8,75         | 19,04         | 176,69         | A7,A9       |
| G69                                | Vistas gaļas strogonovs            | 100 | 12,83        | 20,56        | 8,82          | 273,88         | A1,A7       |
| Pied1/V                            | Vārīti griķi                       | 200 | 12,10        | 3,17         | 60,86         | 332,16         | 0           |
| Dār4                               | Burkānu salāti                     | 50  | 0,50         | 2,00         | 3,61          | 38,43          | 0           |
| Sv2                                | Rudzu maize                        | 35  | 2,52         | 0,35         | 15,79         | 76,37          | A1          |
| Dz5.1                              | Ogu dzēriens no ogām               | 200 | 0,35         | 0,15         | 8,50          | 31,50          | 0           |
| <b>Kopā:</b>                       |                                    |     | <b>34,41</b> | <b>34,97</b> | <b>116,62</b> | <b>929,03</b>  |             |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                    |     | <b>20-37</b> | <b>27-38</b> | <b>90-147</b> | <b>800-980</b> | <b>10/2</b> |

## 3 nedēļa/ 3. diena

|                                    |                                         |       |              |              |               |                |             |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| <i>Pusdienas</i>                   |                                         |       |              |              |               |                |             |
| Z3                                 | Lēcu VEG zupa ar krējumu                | 250/5 | 10,43        | 7,38         | 20,69         | 212,5          | A7          |
| G2                                 | Cūkgaļas kotletes                       | 80    | 13,12        | 10,01        | 4,20          | 159,1065       | A3, A1      |
| P7                                 | Kartupeļi vārīti                        | 250   | 5,00         | 1,00         | 40,50         | 192,5          |             |
| M5                                 | Baltmērce krējuma                       | 50    | 1,69         | 6,34         | 3,82          | 79,0           | A1,A7       |
| S64                                | Biešu salāti ar kāpostiem un mārrutkiem | 50    | 0,78         | 3,65         | 3,67          | 44,66          | 0           |
| Dz8.1                              | Apelsīnu ūdens                          | 150   | 0,18         | 0,02         | 0,60          | 3,20           | 0           |
| Sv6                                | Saldskābmaize                           | 35    | 2,91         | 0,49         | 16,80         | 86,45          | A1          |
| S0                                 | Sv.Augli                                | 100   | 0,30         | 0,20         | 13,80         | 52,00          |             |
| <b>Kopā:</b>                       |                                         |       | <b>34,42</b> | <b>29,10</b> | <b>104,07</b> | <b>829,43</b>  |             |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                         |       | <b>20-37</b> | <b>27-38</b> | <b>90-147</b> | <b>800-980</b> | <b>10/2</b> |

## 3 nedēļa/ 4. diena

|                                    |                                        |     |              |              |               |                |             |
|------------------------------------|----------------------------------------|-----|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| <i>Pusdienas</i>                   |                                        |     |              |              |               |                |             |
| Z13.1                              | Vistas buljonzupa ar nūdelēm           | 250 | 9,84         | 6,74         | 21,98         | 182,28         | A1          |
| G37.1                              | Plovs ar vistas gaļu                   | 270 | 20,15        | 15,08        | 64,51         | 475,99         | 0           |
| Dār30.1                            | Ķīnas kāpostu un tomātu salāti ar eļļu | 100 | 1,12         | 4,31         | 3,27          | 54,62          | 0           |
| Dz4                                | Piens 2% (vai kefīrs)                  | 200 | 6,40         | 4,00         | 9,00          | 96,00          | A7          |
| <b>Kopā:</b>                       |                                        |     | <b>37,51</b> | <b>30,13</b> | <b>98,75</b>  | <b>808,89</b>  |             |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                        |     | <b>20-37</b> | <b>27-38</b> | <b>90-147</b> | <b>800-980</b> | <b>10/2</b> |

## 3 nedēļa/ 5. diena

|                                    |                                               |        |              |              |               |                |             |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|--------------|--------------|---------------|----------------|-------------|
| <i>Pusdienas</i>                   |                                               |        |              |              |               |                |             |
| G24                                | Cepti krāsnī vistas stilbi                    | 60     | 13,80        | 3,91         | 0,47          | 92,03          |             |
| P7                                 | Kartupeļi vārīti                              | 300    | 6,00         | 1,20         | 48,60         | 231            |             |
| M14                                | Krējuma-tomātu mērce                          | 80     | 1,93         | 5,21         | 6,62          | 80,76          | A7, A1      |
| D16.1                              | Zaļo zirņiņu un jaunkāpostu salāti ar krējumu | 50     | 1,72         | 1,27         | 3,15          | 27,62          | A7          |
| Sv2                                | Rudzu maize                                   | 35     | 2,52         | 0,35         | 15,79         | 76,37          | A1          |
| B14                                | Biezpiena krēms ar ogu ķīseli                 | 60/100 | 5,15         | 15,09        | 44,72         | 336,48         | A7          |
| Dz8.1                              | Upeņu ūdens                                   | 150    | 0,18         | 0,02         | 0,60          | 3,20           | 0           |
| <b>Kopā:</b>                       |                                               |        | <b>31,30</b> | <b>27,06</b> | <b>119,94</b> | <b>847,47</b>  |             |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                               |        | <b>20-37</b> | <b>27-38</b> | <b>90-147</b> | <b>800-980</b> | <b>10/2</b> |

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

| Produktu nosaukums                                                   | Dienas |        |        |        |        | Kopā nedēļas ēdienkartē |
|----------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------------|
|                                                                      | 1.     | 2.     | 3.     | 4.     | 5.     |                         |
| Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/                                     | 70,00  | 58,00  | 61,00  | 102,77 | 40,00  | 332                     |
| Kartupeļi /neto/                                                     | 46,00  | 0,00   | 217,00 | 70,00  | 300,00 | 633                     |
| Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens | 208,00 | 12,50  | 61,00  | 200,00 | 82,50  | 564                     |
| Dārzeni un augļi vai ogas kopā                                       | 207,63 | 428,20 | 150,34 | 102,93 | 135,93 | 1025                    |
| Cukurs, dienā                                                        | 1,50   | 2,10   | 0,00   | 0,50   | 10,00  |                         |

## 10.-12. klašu skolēniem

## PUSDIENU ĒDIENKARTE

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

## 3 nedēļa/ 1. diena

| Recep-tūras<br>Nr.                 | Ēdiena<br>nosaukums         | Porcijas<br>(g) | Uzturvielas, g |       |            | Energ.<br>kcal | Alerģēni |
|------------------------------------|-----------------------------|-----------------|----------------|-------|------------|----------------|----------|
|                                    |                             |                 | olbaltumi      | tauki | ogļhidrāti |                |          |
| Pusdienas                          |                             |                 |                |       |            |                |          |
| Z38/VEG                            | Sv.kāpostu zupa VEG/krējums | 250/8           | 3,23           | 6,80  | 14,97      | 129,04         | A7       |
| G48                                | Cūkgaļas maltā gaļa         | 100             | 17,27          | 11,89 | 3,53       | 190,66         | A1       |
| Pied3                              | Vārīti rīsi                 | 200             | 5,14           | 2,80  | 52,26      | 256,86         | 0        |
| Dār25.1                            | Kāpostu salāti ar zaļumiem  | 50              | 0,98           | 2,94  | 2,70       | 33,26          |          |
| Dz4                                | Piens 2% (vai kefīrs)       | 200             | 6,40           | 4,00  | 9,00       | 96,00          | A7       |
| Sv6                                | Saldskābmaize               | 35              | 2,91           | 0,49  | 16,80      | 86,45          | A1       |
| Kopā:                              |                             |                 | 35,93          | 28,92 | 99,26      | 792,27         |          |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                             |                 | 20-37          | 27-38 | 90-147     | 800-980        | 10/2     |

## 3 nedēļa/ 2. diena

|                                    |                                    | Pusdienas |       |       |        |         |       |
|------------------------------------|------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|---------|-------|
| Z19.2/Siera                        | Dārzeni-siera zupa ar zaļumiem VEG | 250       | 6,11  | 8,75  | 19,04  | 176,69  | A7,A9 |
| G69                                | Vistas gaļas strogonovs            | 100       | 12,83 | 20,56 | 8,82   | 273,88  | A1,A7 |
| Pied1/V                            | Vārīti griķi                       | 200       | 12,10 | 3,17  | 60,86  | 332,16  | 0     |
| Dār4                               | Burkānu salāti                     | 50        | 0,50  | 2,00  | 3,61   | 38,43   | 0     |
| Sv2                                | Rudzu maize                        | 35        | 2,52  | 0,35  | 15,79  | 76,37   | A1    |
| Dz5.1                              | Ogu dzēriens no ogām               | 200       | 0,35  | 0,15  | 8,50   | 31,50   | 0     |
| Kopā:                              |                                    |           | 34,41 | 34,97 | 116,62 | 929,03  |       |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                    |           | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 | 10/2  |

## 3 nedēļa/ 3. diena

|                                    |                                         | Pusdienas |       |       |        |          |        |
|------------------------------------|-----------------------------------------|-----------|-------|-------|--------|----------|--------|
| Z3                                 | Lēcu VEG zupa ar krējumu                | 250/5     | 10,43 | 7,38  | 20,69  | 212,5    | A7     |
| G2                                 | Cūkgaļas kotletes                       | 80        | 13,12 | 10,01 | 4,20   | 159,1065 | A3, A1 |
| P7                                 | Kartupeļi vārīti                        | 250       | 5,00  | 1,00  | 40,50  | 192,5    |        |
| M5                                 | Baltmērce krējuma                       | 50        | 1,69  | 6,34  | 3,82   | 79,0     | A1,A7  |
| S64                                | Biešu salāti ar kāpostiem un mārrutkiem | 50        | 0,78  | 3,65  | 3,67   | 44,66    | 0      |
| Dz8.1                              | Apelsīnu ūdens                          | 150       | 0,18  | 0,02  | 0,60   | 3,20     | 0      |
| Sv6                                | Saldskābmaize                           | 35        | 2,91  | 0,49  | 16,80  | 86,45    | A1     |
| S0                                 | Sv.Augli                                | 100       | 0,30  | 0,20  | 13,80  | 52,00    |        |
| Kopā:                              |                                         |           | 34,42 | 29,10 | 104,07 | 829,43   |        |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                         |           | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980  | 10/2   |

## 3 nedēļa/ 4. diena

| Pusdienas                          |                                        |     |       |       |        |         |      |
|------------------------------------|----------------------------------------|-----|-------|-------|--------|---------|------|
| Z13.1                              | Vistas buljonzupa ar nūdelēm           | 250 | 9,84  | 6,74  | 21,98  | 182,28  | A1   |
| G37.1                              | Plovs ar vistas gaļu                   | 270 | 20,15 | 15,08 | 64,51  | 475,99  | 0    |
| Dār30.1                            | Ķīnas kāpostu un tomātu salāti ar eļļu | 100 | 1,12  | 4,31  | 3,27   | 54,62   | 0    |
| Dz4                                | Piens 2% (vai kefīrs)                  | 200 | 6,40  | 4,00  | 9,00   | 96,00   | A7   |
| Kopā:                              |                                        |     | 37,51 | 30,13 | 98,75  | 808,89  |      |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                        |     | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 | 10/2 |

## 3 nedēļa/ 5. diena

| Pusdienas                          |                                               |        |       |       |        |         |        |
|------------------------------------|-----------------------------------------------|--------|-------|-------|--------|---------|--------|
| G24                                | Cepti krāsnī vistas stilbi                    | 60     | 13,80 | 3,91  | 0,47   | 92,03   |        |
| P7                                 | Kartupeļi vārīti                              | 300    | 6,00  | 1,20  | 48,60  | 231     |        |
| M14                                | Krējuma-tomātu mērce                          | 80     | 1,93  | 5,21  | 6,62   | 80,76   | A7, A1 |
| D16.1                              | Zaļo zirņiņu un jaunkāpostu salāti ar krējumu | 50     | 1,72  | 1,27  | 3,15   | 27,62   | A7     |
| Sv2                                | Rudzu maize                                   | 35     | 2,52  | 0,35  | 15,79  | 76,37   | A1     |
| B14                                | Biezpiena krēms ar ogu ķīseli                 | 60/100 | 5,15  | 15,09 | 44,72  | 336,48  | A7     |
| Dz8.1                              | Upeņu ūdens                                   | 150    | 0,18  | 0,02  | 0,60   | 3,20    | 0      |
| Kopā:                              |                                               |        | 31,30 | 27,06 | 119,94 | 847,47  |        |
| Ministru kabineta noteikumi Nr.172 |                                               |        | 20-37 | 27-38 | 90-147 | 800-980 | 10/2   |

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDI UN PIEEJAMĪBU TIRGO.

| Produktu nosaukums                                                 | Dienas |        |        |        |        | Kopā nedēļas ēdienkartē |
|--------------------------------------------------------------------|--------|--------|--------|--------|--------|-------------------------|
|                                                                    | 1.     | 2.     | 3.     | 4.     | 5.     |                         |
| Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/                                   | 70,00  | 58,00  | 61,00  | 102,77 | 40,00  | 332                     |
| Kartupeļi /neto/                                                   | 46,00  | 0,00   | 217,00 | 70,00  | 300,00 | 633                     |
| Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpi/ | 208,00 | 12,50  | 61,00  | 200,00 | 82,50  | 564                     |
| Dārzeņu un augļu vai ogas kopā                                     | 207,63 | 428,20 | 150,34 | 102,93 | 135,93 | 1025                    |
| Cukurs, dienā                                                      | 1,50   | 2,10   | 0,00   | 0,50   | 10,00  |                         |