

1.-4. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE

Jūrmalas Valsts ģimnāzijas sākumskola

Datums: 25.11-29.11.2024

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk., g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbaltumvielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Pirmdiena								
Z36	Prosas - dārzeņu vistas buljona zupa/krējums	150/5	3,5	5,5	13,1	117,2	A7	
G1/cūk	Maltās cūkgaļas mērce	80	9,1	8,9	3,9	132,6	0	
Pied7.P	Makaroni	150	7,2	3,3	37,7	208,4	A1	
Sv2	Rudzu maize	20	1,4	0,2	9,0	43,6	A1	
S1	Burkānu- puravu salāti	50	0,4	3,0	5,1	49,4		
***	Piens 2.5% (vai kefīrs)	200	5,6	5,0	9,5	105,4	A7	
Kopā:			27,3	25,9	78,2	656,6		0,1/0,4
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
Otrdiena								
Z37	Rasoļņiks ar cūkgaļu/krējums	150/5	3,2	4,8	11,6	105,5	A1,A7	
G2/R	Vistas gaļa dārzeņu mērce	80	8,1	13,3	5,4	173,7	A1,A7	
Pied1/V	Vārīti griķi	100	6,0	1,6	30,4	166,1	0	
Sv2	Rudzu maize	20	1,4	0,2	9,0	43,6	A1	
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,7	2,6	4,4	43,3		
Dz5.1/C	Ogu dzēriens no ogām (Jāņogu)	200	0,4	0,2	11,5	43,5		
Kopā:			19,9	22,6	72,3	575,7		5/0,05
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
Trešdiena								
Z2/C	Borščs zupa zupa ar cūkgaļu/sk.krējums	150/5	2,6	4,1	12,4	92,6	A7	
G66	Cūkgaļas kotletes	60	13,3	10,2	3,5	158,8	A1,A3	
Pied3	Kartupeļi vārītie	150	3,0	0,6	24,3	115,5		
M1.P	Piena mērce	50	1,3	2,3	4,2	42,4	A1,A7	
S4	Burkānu salāti ar āboliem un rāceniem	50	0,5	3,0	14,7	48,0	0	
0/1	Jogurts dzēramais bez piedevām	180	5,0	3,6	8,5	86,4	A7	
Sv2	Rudzu maize	20	1,4	0,2	9,0	43,6	A1	
Kopā:			27,1	24,0	76,5	587,3		0/0,7
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
Ceturtdiena								
Z4.1	Pupiņu VEG zupa ar krējumu	150/5	6,8	4,9	23,4	160,8	A7	
G15/R	Vistas gaļas sautējums ar dārz.	250/8	17,3	19,8	35,4	387,5	A7	
S6	Skābēti kāposti ar burkāniem un krējumu	50	1,0	1,1	12,4	24,3	A7	
Dz3.2	Augļu kompots ar cukuru (Bumbieru)	150	0,3	0,1	4,8	20,8	0	
Sv2	Rudzu maize	20	1,4	0,2	9,0	43,6	A1	
Kopā:			26,7	26,0	84,9	637,0		3/0,7
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			12-28	16-29	55-113	490-750		10/2
Piektdiena								
G67	Cūkgaļa krējuma un zaļu mērcē ar šampinjoniem	80	10,3	8,8	7,1	149,2	A1,A7	
Pied3	Vārīti rīsi	100	2,6	1,4	26,1	128,4	0	
S5	Kāpostu-ābolu salāti	50	0,7	2,0	23,2	35,0	0	
SĒ50	Auzu pārslas biezpiena krēms ar dz.kīseli	60/100	6,6	12,8	33,4	280,3	A7, A1	
Sv2	Rudzu maize	20	1,4	0,2	9,0	43,6	A1	
Kopā:			21,6	25,3	98,8	636,6		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			12-28	16-29	55-113	490-750		9/0,2

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē (g)	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	40	50	65	50	40	245	240
Kartupeļi /neto/	30	41	180	200	0	451	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens/	205	15	215	18	51,3	504,3	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	124	141,15	115,5	272	86,8	739,45	700
Cukurs, dienā	0,1	5	0	3	9		Līdz 10g/dienā