

PUSDIENU ĒDIENKARTE 1. - 4. klašu skolēniem

Datums: 28.04-30.04.2025

Recep- tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznāk. (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltum- vielas	tauki	ogļhidrāti		
28.04.2025							
Z48	Vistas gaļās buljonzupa ar kukurūzu un dārzeņiem	150	3,12	6,24	15,15	131,32	0
G12.1	Maltā cūkgaļa tomātu mērcē	80	10,53	9,82	2,42	140,97	A9
Pied7.P	Makaroni vārītie	150	6,88	3,35	40,71	223,95	A1
S59	Ķīniešu kāpostu un dārzeņu salāti	50	0,57	5,20	2,15	52,58	0
*	Piens 2% (vai Kefīrs 2%)	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Sv2	Rudzu maize	17	1,22	0,17	7,67	37,09	A1
Kopā:			28,73	28,79	77,09	681,91	0/0,3
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2
28.04.2025							
Z37	Rasoļņiks ar cūkgaļu/krējums	150/5	3,24	4,79	11,59	105,51	A1,A7
G2/R	Vistas gala dārzeņu-krējuma mērcē	80	9,68	11,84	4,94	164,81	A7,A1
Pied3	Vārīti rīsi	150	3,86	1,60	39,20	188,15	0
*	Rudzu maize	17	1,22	0,17	7,67	37,09	A1
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29	0
Dz13.P	Rabarberu-zemeņu kompots	200	0,40	0,09	7,50	31,90	0
Kopā:			19,13	21,04	75,26	570,75	5/0,5
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2
28.04.2025							
Z41/VEG	Borščs zupa VEG ar skābo krējumu	150/5	1,78	5,28	12,38	100,30	A7
G47.2.1	Cūkgaļas kotletes	60	11,22	8,17	4,31	135,71	A3
Pied1/V	Vārīti griķi	120	7,26	1,90	36,52	199,30	0,0
M16	Bešamela (piena) mērce	50	1,94	4,71	5,73	73,51	A1,A7
S1.6	Burkānu salāti ar zaļumiem un sezāma sēkliņām	50	0,64	2,22	4,83	41,35	A11
Dz3.1	Augļu-Ogu kompots ar cukuru	200	0,50	0,10	8,66	37,50	0,0
**	Graudu (baltm.) maize ar sēklām	25	2,98	2,53	10,93	81,00	A1
Kopā:			26,31	24,91	83,35	668,66	5/0,8
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē (g)	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	48	60	50	50	50	258	240
Kartupeļi /neto/	42	42	50	120	150	404	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	200	5	55	210	58	527	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	137	142	169	156	143	746	700
Cukurs, dienā	0	5	5	0	10		Līdz 10 g/dienā