

PUSDIENU ĒDIENKARTE 1.-4. klašu skolēniem

Datums: 15.12.25.-19.12.25.

Receptūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alergēni
			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti		
3. nedēļa 1. diena							
Z14.2.P/Veg	Pupiņu zupa ar pērļu grūbām un sk.krējumu VEG	150/5	5,51	3,75	23,19	149,09	A1,A7,A9
G48	Cūkgaļas gulašs īstais	80	13,82	10,71	2,82	163,33	A1
Pied3	Vārīti rīsi	150	3,86	1,60	39,20	188,15	0
S20.OP	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	50	0,93	3,00	2,41	31,85	0
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
ska	Skolas auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Kopā:			27,02	19,55	84,42	618,87	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	
2. diena							
Z1/Rop	Skabeņu zupa ar gaļu/krējums	150/5	3,94	1,73	17,04	95,43	A1,A7
G69	Vistas gaļas strogonovs	80	10,27	11,45	7,06	174,10	A1,A7
Pied1/V	Vārīti griķi	150	9,07	2,38	45,65	249,12	0
S40.P	Burkānu un ābolu salāti ar ķirbi un eļļu	50	0,55	2,06	6,53	45,65	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:			26,69	18,11	100,56	672,17	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	
3. diena							
Z4	Lēcu VEG zupa ar krējumu	150/6	6,38	3,90	16,94	125,71	A7
G66/M20	Cūkgaļas kotletes un Piena-burkānu mērce	80/60	15,77	15,84	14,87	268,08	A1,A3,A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	150	3,00	0,60	24,30	115,50	0,0
S64	Biešu salāti ar kāpostiem un mārrutkiem un eļļu	50	0,78	2,65	3,67	35,66	0,0
Sv6	Saldskābmaize	17	1,41	0,24	8,16	41,99	A1
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
ska	Skolas auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Kopā:			27,35	23,23	67,94	586,94	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	
4. diena							
Z13	Vistas zupa ar nūdelēm	150	5,79	4,04	12,35	105,32	A1
G37.1	Plovs ar vistas gaļu	200	15,75	12,57	65,62	443,16	0
S1.1	Burkānu salāti ar petersīliem un saulespuķu sēklam	50	0,48	3,01	4,93	48,20	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz7.1	Citrusaugļu dzēriens	150	0,30	0,00	2,90	9,00	0
Kopā:			24,83	19,97	101,58	682,05	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	
5. diena							
G70	Makaroni Jūrnieku gaumē	250	19,18	9,93	51,00	374,91	A1,A9
S59.1	Ķīniešu kāpostu un burkānu salāti un eļļu	50	0,68	2,07	2,01	29,35	0,0
Sē91.1	Piparkūku deserts ar ķīseli	65/100	3,30	14,71	37,98	300,36	A1,A7
Dz8.1	Ogu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
ska	Skolas auglis	100	0,3	0,2	13,8	52,0	
Kopā:			23,34	26,73	91,59	707,82	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

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

Programma "Piens un augļi skolai" - 3 reizes nedēļā

Augļus izdala 3 reizes nedēļā, pēc piegādes (300 g kopējais svars)

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	64	55	60	70	50	299	240
Kartupeļi /neto/	60	24	168	26	0	278	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	5	18	39	0	20	681*	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	106	230	162	111	96	1005*	700
Cukurs, dienā	2	2	0	2	5		Līdz 10 g/dienā

**iekļaujot Programmu “Piens un augļi skolai” - 3 reizes nedēļā*