

PUSDIENU ĒDIENKARTE 1.-4. klašu skolēniem

Datums: 12.01.26.-16.01.26.

Receptūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltum vielas	tauki	ogļhidrāti		
2 nedēļa/ 1. diena							
Z13.1	Vistas buljonzupa ar nūdelēm	150	5,7	3,6	11,3	101,6	A1
G87	Vistas maltās galas krējuma mērce	120	13,4	19,0	7,0	249,6	A1,A7
Pied4	Vārīti griķi	150	4,0	0,8	32,4	154,0	0
*	Rudzu maize	35	2,5	0,4	15,8	76,4	A1
S65	Biešu salāti ar kukurūzu un eļļu	50	0,8	3,2	6,1	56,5	0
Kopā:			26,4	27,0	72,6	638,1	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	
2. diena							
Z1/A	Skābu kāpostu zupa ar cūkgaļu	150	3,3	3,7	6,8	67,1	0
G37	Plovs ar cūkgaļu	200	16,7	12,7	65,6	448,6	0
S50	Rīvētu burkānu salāti	50	0,5	3,0	4,0	49,0	0
*	Pilngraudu maize	35	3,8	4,1	13,2	108,5	A1
Dz7.1	Citrusaugļu dzēriens ar cukuru	150	0,3	0,0	2,9	9,0	A7
Kopā:			24,6	23,4	92,5	682,1	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	
3. diena							
Z52	Soļanka zupa	150	8,2	15,9	8,7	213,7	0
Pied5	Makaroni ar sieru	150/25	14,4	8,3	46,5	324,4	A1,A7
S16.P	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,6	3,1	2,2	37,8	0
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām	200	0,4	0,2	8,5	31,5	A7
*	Saldskābmaize	35	2,9	0,5	16,8	86,5	A1
Kopā:			26,5	28,0	82,7	693,8	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	
4. diena							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG/krējums	150/5	2,2	3,3	16,6	101,0	A7
G66	Cūkgaļas kotletes	80	14,2	12,0	9,0	201,8	A1,A3
Pied2	Kartupeļu biezenis	150	3,3	3,8	23,6	139,5	A7
*	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
Kopā:			23,0	22,7	68,3	557,4	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	
5. diena							
G46.1/T	Cepti vistas gabaliņi savā buljonā	60	10,9	7,7	0,7	115,5	0
Pied3	Vārīti rīsi	150	3,9	1,6	39,2	188,2	0
M15.1	Jogurta mērce ar zaļumiem	50	1,4	4,3	2,4	53,6	A7
S0.0	Gurķis marinēts	50	0,4	0,0	1,7	13,5	0
SĒ3.1/R	Ogu uzpūtenis ar pienu	100/200	7,1	4,1	24,3	163,9	A1,A7
*	Pilngraudu maize	35	3,8	4,1	13,2	108,5	A1
Kopā:			27,4	21,6	81,5	643,1	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	

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

Programma "Piens un augļi skolai" - 3 reizes nedēļā

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē (g)	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	85	60,0	50,0	62,0	60,0	317	240
Kartupeļi /neto/	231	180,5	40,0	24,0	0,0	476	225
Piens, kefirs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	12	31,0	0,0	0,0	249,5	892*	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	112	144,5	151,2	145,5	71,4	924*	700
Cukurs, dienā	0,0	0,5	2,0	2,5	10,0		Līdz 10 g/dienā

*ieskaitot Programmu "Piens un augļi skolai" - 3 reizes nedēļā