

PUSDIENU ĒDIENKARTE 1. - 4. klašu skolēniem

Datums: 23.02.26.-27.02.26.

Recep- tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alergēni
			olbaltum vielas	tauki	ogļ- hidrāti		

3. nedēļa/ 1. diena

Z52	Soļanka, zupa ar cūkgaļu	180	8,22	15,89	8,71	213,67	0
Pied5	Makaroni ar sieru	150/25	10,17	7,97	21,32	201,20	A1,A7
S40.P	Burkānu un ābolu salāti ar ķirbi	60	0,55	3,06	6,53	54,65	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
Kopā:			21,84	27,40	53,35	555,97	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	

2. diena

Z40/VEG	Sezona dārzeņu zupa VEG ar krējumu	150/10	2,16	8,81	14,31	146,66	A7,A9
G10.1P	Cepti vistas šķiņķīši	50	13,17	4,20	0,06	87,70	0
Pied3	Vārīti rīsi	150	3,86	1,60	39,20	188,15	0
M15.1	Jogurta mērce ar zaļumiem	50	1,40	4,26	2,41	53,57	A7,A9
S64	Biešu salāti ar kāpostiem un mārutkiem	50	0,78	3,65	3,67	44,66	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz8.1	Ogu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
ska	Auglis	50	0,2	0,1	6,9	26,0	
Kopā:			24,23	22,99	82,94	626,31	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	

3. diena

Z41/VEG	Borščs zupa VEG ar skābo krējumu	150/5	1,78	5,28	12,38	100,30	A7
G47.3	Vistas- burkānu kotletes	80	10,21	9,43	9,29	164,05	A1,A3
Pied1/V	Vārīti griķi	150	9,07	2,38	45,65	249,12	0,0
M1.P	Piena mērce	50	1,26	2,29	4,18	42,38	A1,A7
*	Marinēts gurķis	50	0,40	0,00	1,70	13,50	0,0
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	Auglis	50	0,2	0,1	6,9	26,0	
Kopā:			25,77	19,96	96,90	681,80	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	

4. diena

Z9	Šķelto zirņu zupa VEG ar krējumu	150/10	4,80	3,32	15,28	111,30	A7
G89	Cūkgaļa saldskābā mērcē	120	11,38	10,26	14,52	197,01	0
Pied3	Vārīti rīsi	150	3,86	1,60	39,20	188,15	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
S16.P	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,64	3,10	2,17	37,84	0
Dz8.1	Ogu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0
Kopā:			23,37	18,65	87,55	613,87	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	

5. diena

G20.1P	Vistas gulašs ar dārzeņiem	100	11,56	10,93	4,49	164,63	0,0
Pied4	Kartupeļi vārītie	180	3,60	0,72	29,16	138,60	0,0
S11	Ķīnas kāpostu un kukurūzu salāti	50	0,89	2,59	3,36	37,51	0,0
Sē79	Burkānu kūka	60	3,45	13,59	22,52	226,00	A1,A3
Sv6	Saldskābmaize	35	2,91	0,49	16,80	86,45	A1
Dz8.1	Ogu ūdens	200	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
skp	Skolas piens	200	6,4	4,0	9,0	96,0	A7
Kopā:			22,58	28,34	76,93	656,39	
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	Pēc normām nedēļā vismaz
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	50	100	50	50	60	310	240
Kartupeļi /neto/	40	68	30	38	180	355	225
Piens, kefirs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers, biezpiens	25	55	35	10	0	710*	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	118	136	200	182	153	789	700
Cukurs, dienā	0	0	0	2	10		Līdz 10 g/dienā

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