

## PUSDIENU ĒDIENKARTE 1. - 4. klašu skolēniem

Datums: 11. - 15. maijs

Receptūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltum vielas	tauki	ogļ- hidrāti		
<b>2 nedēļa/ 1. diena</b>							
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	150	1,8	4,1	8,3	73,6	A7
G87.1	C/g maltās galas krējuma mērce	80	9,8	7,8	2,5	117,2	A1,A7
Pied4	Vārīti griķi	120	6,0	1,6	30,4	166,1	0
*	Rudzu maize	35	2,5	0,4	15,8	76,4	A1
S9	Biešu salāti ar ķiplokiem un eļļu	50	0,7	2,6	4,4	43,3	0
S0	Sv.Augli	100	0,3	0,2	13,8	52	0
Sk1	Kefirs 2% vai Piens 2%	200	6	4	9	96	A7
<b>Kopā:</b>			<b>27,2</b>	<b>20,5</b>	<b>84,2</b>	<b>624,5</b>	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>	
<b>2 nedēļa/ 2. diena</b>							
Z14	Vistas gaļas un dārzeņu zupa	150	4,9	4,8	10,6	100,7	0
G37	Plovs ar cūkgaļu	220	16,5	12,1	58,6	414,7	0
*	Rudzu maize	35	2,5	0,4	15,8	76,4	A1
S1.1	Burkānu salāti ar petersīliem	50	0,5	3,0	4,9	48,2	0
Dz8.1	Zemeņu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
<b>Kopā:</b>			<b>24,6</b>	<b>20,3</b>	<b>90,5</b>	<b>643,2</b>	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>	
<b>2 nedēļa/ 3. diena</b>							
Z15	Frikadeju zupa ar krējumu	150/5	9,8	7,5	9,1	143,7	A3,A7,A9
Pied5	Makaroni ar sieru	160/25	14,4	8,3	46,5	324,4	A1,A7
S14.P/AI	Raibie dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,6	2,0	2,4	31,2	0
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām	200	0,4	0,2	8,5	31,5	0
*	Kliju maize	13	1,1	0,3	6,5	33,4	A1
<b>Kopā:</b>			<b>26,3</b>	<b>18,4</b>	<b>73,0</b>	<b>564,2</b>	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>	
<b>2 nedēļa/ 4. diena</b>							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG ar sk.krējumu	150/5	1,2	3,4	9,8	71,7	A7
G66.1	Vistas gaļas kotletes panējumā	80	13,1	7,0	10,5	155,1	A1
Pied4	Kartupeļi vārītie	200	4,0	0,8	32,4	154,0	0
M16	Bešamela (baltā) mērce	30	1,16	2,83	3,44	44,11	A7,A1
S20.P	Jaunkāpostu salāti ar gurķiem un zaļumiem	50	0,7	2,6	2,1	32,8	0
Sv4	Pilngraudu maize	17	1,836	1,972	6,409	52,7	A1
Sk1	Kefirs 2% vai Piens 2%	200	6	4	9	96	A7
<b>Kopā:</b>			<b>28,1</b>	<b>22,6</b>	<b>73,7</b>	<b>606,4</b>	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>	
<b>2 nedēļa/ 5. diena</b>							
G46.1/T	Cepti vistas gabaliņi savā buljonā	60	10,9	6,7	0,7	106,5	0
Pied1/V	Vārīti rīsi	150	3,9	0,6	39,2	179,2	0
M15.2	Krējuma-ķiploku mērce ar zaļumiem	50	1,4	11,4	2,0	116,0	A3,A7,A10
S1.01	Burkānu salāti	50	0,5	3,0	4,9	48,1	0
SĒ3.2/R	Ķiršu gardais uzpūtenis	100	0,6	0,1	16,6	71,3	A1
Sk1	Kefirs 2% vai Piens 2%	200	6	4	9	96	A7
*	Pilngraudu maize	17	1,8	2,0	6,4	52,7	A1
<b>Kopā:</b>			<b>25,0</b>	<b>27,7</b>	<b>78,8</b>	<b>669,8</b>	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>	