

PUSDIENU ĒDIENKARTE 1. - 4. klašu skolēniem

Datums: 12. - 16. okt.

Receptūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Energ. kcal	Alerģēni
			olbaltum vielas	tauki	ogļ- hidrāti		
3 nedēļa/ 1. diena							
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	150/5	1,94	4,08	8,98	77,42	A7
G48	Cūkgaļas maltā gaļa	80	13,82	9,51	2,82	152,53	A1
Pied3	Vārīti rīsi	150	3,86	1,60	39,20	188,15	0
Dār25.1	Kāpostu salāti ar zaļumiem	50	0,98	2,94	2,70	33,26	
Dz4	Skolas piens	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Sv6	Saldskābmaize	17	1,41	0,24	8,16	41,99	A1
Kopā:			28,41	22,37	70,86	589,35	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2
3 nedēļa/ 2. diena							
Z19.2/Siera	Dārzeņu-siera zupa ar zaļumiem VEG	150	3,90	5,51	11,53	109,70	A7,A9
G69	Vistas gaļas strogonovs	80	10,27	16,45	7,06	219,10	A1,A7
Pied1/V	Vārīti griķi	150	9,07	2,38	45,65	249,12	0
Dār4	Burkānu salāti	50	0,50	2,00	3,61	38,43	0
Sv2	Rudzu maize	35	2,52	0,35	15,79	76,37	A1
Dz4	Skolas piens	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
S0	Skolas auglis	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			26,26	26,69	83,63	692,72	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2
3 nedēļa/ 3. diena							
Z3	Lēcu VEG zupa ar krējumu	150/5	6,26	4,43	12,41	127,5	A7
G2	Cūkgaļas kotletes	80	13,12	10,01	4,20	159,107	A3, A1
P7	Kartupeļi vārīti	150	3,00	0,60	24,30	115,5	
M5	Baltmērce krējuma	30	1,02	3,80	2,29	47,4	A1,A7
S64	Biešu salāti ar kāpostiem un mārrutkiem	50	0,78	3,65	3,67	44,66	0,0
Dz8.1	Apelsīnu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Sv6	Saldskābmaize	17	1,41	0,24	8,16	41,99	A1
S0	Skolas auglis	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			26,07	22,96	69,43	591,37	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2
3 nedēļa/ 4. diena							
Z13.1	Vistas buljonzupa ar nūdelēm	150	5,53	4,01	11,27	99,62	A1
G37.1	Plovs ar vistas gaļu	180	13,45	7,36	41,10	284,99	0
Dār30.1	Ķīnas kāpostu un tomātu salāti ar eļļu	50	0,56	2,16	1,63	27,31	0
Sv2	Rudzu maize	17	1,41	0,24	8,16	41,99	A1
Dz4	Skolas piens	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
S0	Skolas auglis	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			27,35	17,76	71,17	549,92	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2
3 nedēļa/ 5. diena							
G24	Cepti krāsnī vistas stilbi	60	13,80	3,91	0,47	92,03	
P7	Kartupeļi vārīti	150	3,00	0,60	24,30	115,5	
M14	Krējuma-tomātu mērce	50	1,20	3,26	4,14	50,48	A7, A1
D16.1	Zaļo zirnišu un jaunkāpostu salāti ar krējumu	50	1,72	1,27	3,15	27,62	A7
B14	Biezpiena krēms ar ogu ķīseli	60/100	5,15	15,09	44,72	336,48	A7
Dz8.1	Upeņu ūdens	150	0,18	0,02	0,60	3,20	0,0
Kopā:			25,06	24,15	77,38	625,31	
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.

Produktu nosaukums	Dienas					Kopā nedēļas ēdienkartē	Pēc normām nedēļā vismaz (g)
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)	
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	64	50	53	70	40	277	240
Kartupeļi /neto/	28	0	168	42	150	388	225
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers,	205	13	28	200	73	519	500
Dārzeņu un augļu vai ogas kopā	140	263	221	86	136	846	700
Cukurs, dienā	2	2	0	1	10		Līdz 10 g/dienā