PUSDIENU ĒDIENKARTE 1. - 4. klašu skolēniem

Datums: **9. - 13. nov.**

Receptūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alergēni
			olbaltum vielas	tauki	ogļ-hidrāti		
2 nedēļa/ 1. diena							
Z8	Frikadeļu zupa ar krējumu	150/5	9,3	8,3	7,6	142,2	A9, A7
G87	Vistas maltās galas krējuma mērce	100	12,4	15,0	5,3	205,4	A1,A7
P2	Vārīti rīsi	150	3,9	0,3	37,6	169,8	
Sv2	Rudzu maize	17	1,3	0,2	7,9	38,2	A1
Dār24	Kāpostu un burkānu salāti	50	0,7	2,5	3,2	35,7	0
Dz16.1	Citronu ūdens	200	0,27	0,03	0,90	4,80	0,0
Kopā:			**27,9**	**26,3**	**62,5**	**596,0**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**12–28**	**16–29**	**55–113**	**490–750**	**10/2**
2 nedēļa/ 2. diena							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG/krējums	150/5	2,2	3,3	16,6	101,0	A7
G13	Cūkgaļas cīsiņi vārīti	60	11,0	7,0	0,4	108,0	0
M2.P	Tomātu-dārzeņu mērce	40	1,2	4,1	7,2	71,2	A1
Pied1/V	Vārīti griķi	150	9,1	2,4	45,6	249,1	0
Sv2	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
Dz8.1	Zemeņu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
S0	Skolas auglis	100	0,30	0,20	13,80	52,00	
Kopā:			**27,3**	**20,6**	**103,3**	**699,6**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**12–28**	**16–29**	**55–113**	**490–750**	**10/2**
2 nedēļa/ 3. diena							
Z52	Bērnu soļanka zupa ar žav.gaļu	150	4,7	9,5	8,7	151,0	0
P6	Makaroni ar sieru	180/30	15,0	9,3	39,1	307,3	A1,A7
S16.P	Jauktu dārzeņu salāti	40	0,5	2,5	1,7	30,3	0
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:			**26,6**	**25,2**	**58,5**	**584,5**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**12–28**	**16–29**	**55–113**	**490–750**	**10/2**
2 nedēļa/ 4. diena							
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEĢ/krējums	150/5	1,9	4,1	9,0	77,4	A7
G37	Plovs ar cūkgaļu	180	9,9	8,9	52,7	339,4	0
S50	Rīvētu burkānu salāti	50	0,5	3,0	3,5	47,0	0
Sv3.1	Jauktu miltu maize	35	4,2	3,5	15,3	113,4	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:			**23,2**	**23,7**	**103,3**	**725,2**	
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			**12–28**	**16–29**	**55–113**	**490–750**	**10/2**
2 nedēļa/ 5. diena							
G9.1.0P	Vārīti kartupeļi ar cūkgaļas- dārzeņu mērci	180/80	17,0	13,4	33,6	325,7	A7
Dār28.1	Sarkano redīsu un dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,58	2,20	2,00	29,72	0,0
Sv4	Kliju maize	13	1,1	0,3	6,5	33,4	A1
Sld11	Burkānu mafins	60	3,5	3,4	23,6	131,1	A3, A1
Dz4	Skolas piens	200	6,40	4,00	9,00	96,00	A7
Kopā:			**28,6**	**23,3**	**74,7**	**615,9**	0
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
	1.	2.	3.	4.	5.	(g)
Gaļa, liesa, zivju fileja /neto/	85	60,0	30,0	32,1	55,0	262
Kartupeļi /neto/	31	50,0	0,0	28,0	121,0	230
Piens, kefīrs, jogurts vai cits skābpiena produkts, siers,	6	5,0	175,0	155,0	210,0	551
Dārzeņu un augļi vai ogas kopā	109	159,5	127	147,0	178,4	721
Cukurs, dienā	0,1	0,5	0,0	0,5	10,0	