

RUDENS SEZONA

CELIAKIJAS ĒDIENKARTES

Izglītojamie no 1. līdz 4. klasei;

1.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-1	Frikadeļu zupa/krējums (*A03;07)	200/25/5	9,15	10,62	18,88	211,06
Sv-1/C	Bezglutēna tumšā maize	35	1,61	2,52	13,76	88,90
G-1	Plovs ar cūkgaļu	200	12,34	12,52	49,44	371,33
SL-1	Lapu-tomātu salāti ar eļļas mērci	50	0,56	2,10	1,96	28,92
Dz-1	Ābolu sulas dzēriens	200	0,01	0,00	18,71	72,32
A-1	Auglis (bumbieris)	50	0,20	0,15	103,37	21,15
Kopā			23,87	27,91	206,12	793,68
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750

2.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
G-2/C	Vistas gaļas kotlete (*A3)	70	11,52	11,26	8,17	181,10
P-1	Rudens dārzeņu ragū	200	3,05	6,22	17,46	140,66
M-1	Skābais krējums (*A07)	20	0,52	5,00	0,54	49,24
SL-2	Svaigu tomātu salāti ar eļļu	50	0,57	1,60	1,87	24,18
D-20	Svaigu un žāvētu augļu ķīselis arpienu (*A07)	120/150	4,64	3,98	38,25	205,76
Kopā			20,3	28,06	66,29	600,94
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750

3.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-2	Biešu zupa/krējums (*A07)	200/5	4,78	6,18	14,87	135,69
G-3/C	Vistas gaļas stroganovs (*A07;09)	80	8,18	11,72	3,58	163,45
P-2/C	Makaroni bezglutēna	150	3,84	2,31	49,66	237,23
SL-3	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (*A07)	50	0,67	2,54	1,16	30,32
Dz-2	Sīrupa dzēriens	200	0,06	0,03	14,58	59,40
Sv-3/C	Bezglutēna tumšā maize	35	1,61	2,52	13,76	88,90
A-2	Auglis-ābols	100	0,40	0,80	9,80	48,00
Kopā			19,54	26,10	107,41	762,99
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750

4. diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Zv-1/C	Cepta zivs fileja īp. (*A03;04)	70	15,54	8,28	6,09	156,63
P-3	Kartupeļu biezenis (*A07)	150	3,29	3,57	20,51	130,09
SL-4	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0,85	2,06	3,13	30,77
D-2	Biezpiena deserts ar ogu ķīseli (*A07)	70/100	7,87	7,92	21,76	190,19
Dz-3	Ūdens ar citronu	200	0,09	0,01	0,3	1,65
Sv-4/C	Bezglutēna tumšā maize ar graudiem	15	0,27	0,43	7,23	34,51
Kopā			27,91	22,27	59,02	543,84
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750

4. diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
G-29	Tvaicēta cūkgaļas kotlete (*A01;09)	70	12,14	13,58	5,16	192,17
P-3	Kartupeļu biezenis (*A07)	150	3,29	3,57	20,51	130,09
SL-4	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	50	0,85	2,06	3,13	30,77
D-2	Biezpiena deserts ar ogu ķīseli (*A07)	70/100	7,87	7,92	21,76	190,19
Dz-3	Ūdens ar citronu	200	0,09	0,01	0,30	1,65
Sv-4/C	Bezglutēna tumšā maize ar graudiem	15	0,27	0,43	7,23	34,51
Kopā			24,51	27,57	58,09	579,38
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750

5. diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-3/C	Vistas gaļas zupa ar bezgl.nūdelēm	200/13	5,82	6,71	16,64	152,35
Sv-3/C	Bezglutēna tumšā maize	35	1,61	2,52	13,76	88,90
G-5	Kartupeļu-gaļas sacepums/krējums (*A03;07)	200/20	15,14	18,57	24,85	335,87
SL-5	Tomāti ar dillēm	50	0,56	0,10	1,92	10,85
Dz-4	Paniņas (*A07)	150	5,25	0,75	6,00	55,65
A-3	Auglis- plūmes	80	0,64	0,00	7,68	33,28
Kopā			29,02	28,65	70,85	676,90
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750

6.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-4/C	Dārzenų biezepzupa ar bezgl.grauzdīņiem (*A07)	200/16	2,90	6,56	19,96	150,94
G-6/C	Cūkgāļas gulašs ar dārzeņiem (*A 07)	80	7,86	12,38	4,36	160,76
P-4	Griķi vārīti	150	8,84	2,04	48,96	233,24
SL-6	Sarkano redīsu-gurķu salāti ar krējumu (*A07)	50	0,67	2,54	1,16	30,32
Dz-5	Keifirs 2,0% (*A07)	200	6,00	4,00	9,00	96,00
A-1	Auglis-bumbieris	100	0,4	0,3	9,50	42,30
Kopā			26,67	27,82	92,94	713,56
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750

7.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
G-7/C	Cūkgāļas kotlete bezgl. (*A03)	70	10,71	18,06	5,70	228,28
P-5	Vārīti kartupeļi	150	3,00	0,15	22,20	105,30
M-2	Bazilika mērce (*A07)	50	1,77	0,89	6,05	39,47
SL-7	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,69	2,05	2,91	31,04
D-3	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci (*A07)	80/20	8,58	7,30	15,72	163,31
Dz-6	Sulas dzēriens	200	0,01	0,00	9,70	36,00
Kopā			24,76	28,45	62,28	603,40
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750

8.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-8	Pupiņu zupa/krējums (*A07)	200/5	7,92	5,25	22,68	172,18
G-8/C	Cepta vistas fileja (*A03;07)	65	14,31	9,66	7,93	176,68
P-6	Rīsi vārīti	150	5,11	2,50	55,45	268,7
M-3	Gurķu mērce (*A07)	40	0,86	7,50	1,11	75,42
SL-8	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50	0,71	2,55	4,79	44,94
Dz-3	Ūdens ar citronu	200	0,09	0,01	0,3	1,65
Kopā			29,00	27,47	92,26	739,57
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750

9.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-6	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums	200/5	8,35	10,73	18,13	205,30
V-1/C	Bezgl.makaroni ar sviestu un sieru (*A07)	150/30	11,68	10,49	48,08	335,92
SL-9	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	50	0,33	2,52	2,00	31,97
Dz-7	Ogu kompots	200	0,25	0,05	19,79	80,61
Sv-4/C	Bezglutēna tumšā maize	20	0,92	1,44	7,86	50,80
A-4	Grauzāmburkāni	50	0,65	0,05	3,6	19,85
Kopā			22,18	25,28	99,46	724,45
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750

10.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
G-21/C	Maltā gaļas mērce (*A07)	80	8,36	12,95	4,40	176,06
P-3	Kartupeļu biezenis (*A07)	150	3,29	3,57	20,51	130,09
SL-10	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,77	2,55	3,42	37,95
D-4	Rīsi ar putukrējumu un ogu ķīseli (*A07)	50/100	1,32	6,43	22,42	152,86
Dz-8	Sula (ābolu, persiku, multiaugļu, u.c)	200	0,00	0,00	21,20	93,40
A-5	Auglis-melone	100	0,60	0,00	9,10	38,80
Kopā			14,34	25,50	81,05	629,16
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750

Slīpā rakstā norādīti ALERGĒNI

- | | |
|---|-------------------------------------|
| *A 01- kvieši, rudzi, mieži, auzas | *A 09- Selerijas un to produkti |
| *A 02- vēžveidīgie un to produkti | *A 10- Sinepes un to produkti |
| *A 03- Olas un to produkti | *A 11- Sezama sēklas un to produkti |
| *A 04- Zivis un to produkti | *A 12- Sēra dioksīds un sulfīti |
| *A 05- Zemesrieksti un to produkti | *A 13- Lupīna un tās produkti |
| *A 06- Sojas pupas un to produkti | *A 14- Gliemji un to produkti |
| *A 07- Piens un tā produkti | |
| *A 08- Rieksti, t.i., mandeles, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti | |