

RUDENS SEZONA
VEĢETĀRĀS 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-19	Ziedkāpostu biezeņzupa ar sieru (*A01;07;09)	200/5	4,95	7,62	11,24	128,03
Sv-1	Saldskābmaize (*A01)	20	0,94	0,19	9,46	43,20
V-2	Dārzeņu plovš ar lēcām (*A09)	200	10,24	6,78	52,79	316,79
S1-1	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			16,9	16,84	197,53	610,41
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						
V-2	Pupiņu plācenītis (*A01;03;07;09)	70	8,80	9,79	23,11	217,24
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
S1-2	Svaigu tomātu salāti ar eļļu	50	0,57	1,60	1,87	24,18
D-1	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu (*A01;07)	100/150	5,48	4,11	29,51	176,95
Sv-2	Graudu maize (*A01)	20	1,84	1,24	8,40	52,40
Kopā			20,26	27,96	80,89	660,67
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-2V	Veģ.biešu zupa/krējums (*A07)	200/5	2,19	4,36	14,77	108,49
V-1	Makaroni ar sviestu un sieru (*A01; 07)	150/30	14,2	10,85	41,84	321,94
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	Rudzu maize (*A01)	20	1,18	0,18	9,80	45,60
A-2	Auglis-ābols	100	0,40	0,80	9,80	48,00
Kopā			18,70	18,76	91,95	613,75
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						
V-3	Ceptas sviesta pupiņas (*A07;09)	200	7,08	11,75	7,22	162,93
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	Rudzu maize ar sēkliņām (*A01)	20	1,36	1,04	8,76	52,40
Kopā			20,54	26,35	61,68	568,03
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-15	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (*A01)	200/13	3,58	3,26	23,00	138,18
Sv-3	Rudzu maīze (*A01)	20	1,18	0,18	9,80	45,60
V-4	Kartupeļu-siera sacepums/krējums (*A01;03;07)	200/20	13,49	16,84	27,96	321,18
Sl-5	Tomāti ar dillēm	50	0,56	0,10	1,92	10,85
Dz-4	Jogurts (*A07)	150	4,78	2,98	24,63	74,47
A3	Auglis- plūmes	80	0,64	0,00	7,68	33,28
Kopā			24,23	23,36	94,99	623,56
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	Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem (*A07)	200/16	3,60	6,14	21,86	159,00
V-5	Griķi ar dārzeņiem (*A 09)	200	8,95	5,90	48,22	269,76
SL-6	Sarkano redīsu-gurķu salāti ar krējumu (*A07)	80	1,08	4,07	1,86	48,51
Dz-5	Kefīrs 2,0% (*A07)	200	6,00	4,00	9,00	96,00
A-1	Auglis-bumbieris	100	0,40	0,30	9,50	42,30
Kopā			20,03	20,41	90,44	615,57
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						
V-6	Dārzeņu kroketes ar rīsiem (*A03;09)	100	4,64	10,54	17,31	185,28
P-5	Vārīti kartupeļi	150	3,00	0,15	22,20	105,30
M-2	Piena mērce (*A01;07)	50	1,26	1,79	4,18	37,88
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	8,72	7,30	15,74	163,97
Dz-6	Sulas dzēriens	200	0,01	0,00	9,70	36,00
Sv-1	Saldskāmaize (*A01)	20	0,94	0,19	9,46	43,20
Kopā			19,26	22,02	81,50	602,67
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-8V	Pupiņu zupa veģ./krējums (*A07)	200/5	5,35	3,43	22,68	145,46
V-7	Pildīta paprika ar rīsiem un sēnēm (*A01;07)	200	8,59	9,01	20,71	199,28
M-3	Gurķu mērce (*A07)	40	0,86	7,50	1,11	75,42
SL-8	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	100	1,43	5,09	9,57	89,83
Dz-3	Ūdens ar citronu	200	0,09	0,01	0,30	1,65
Sv-3	Rudzu maize (*A01)	20	1,18	0,18	9,80	45,60
Kopā			17,5	25,22	64,17	557,24
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-20	Dārzeņu zupa/krējums (*A07;09)	200/5	3,01	5,400	18,33	135,97
V-1	Makaroni ar sviestu un sieru (*A01;07)	150/30	14,20	10,85	41,84	321,94
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	Rudzu maize ar sēkliņām (*A01)	20	1,36	1,04	8,76	52,40
A-4	Graužamburkāni	50	0,65	0,05	3,60	19,85
Kopā			19,8	19,91	94,32	642,74
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						
V-8	Cepti puķkāposti rīvmaizē (*A01;07;09)	200	5,67	4,77	12,57	96,30
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	Karamelizētas auzu pārslas ar putukrēj.un ķīseli (*A01;07)	40/100	1,76	9,44	19,50	169,96
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			12,09	20,33	86,30	566,50
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 02-** vēžveidīgie un to produkti

***A 03-** Olas un to produkti

***A 04-** Zivis un to produkti

***A 05-** Zemesrieksti un to produkti

***A 06-** Sojas pupas un to produkti

***A 07-** Piens un tā produkti

***A 08-** Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijas rieksti un to produkti

***A 09-** Selerijas un to produkti

***A 10-** Sinepes un to produkti

***A 11-** Sezama sēklas un to produkti

***A 12-** Sēra dioksīds un sulfīti

***A 13-** Lupīna un tās produkti

***A 14-** Gliemji un to produkti