

RUDENS SEZONA

ĒDIENKARTES

Izglītojamie no 1. līdz 4. klasei;

1.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>						
Z-1	Frikadeļu zupa/krējums (*A03;07)	200/25/5	9,15	10,65	18,45	209,15
Sv-1	Saldskābmaize (*A01)	20	0,94	0,19	9,46	43,20
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	33,51
Dz-1	Ābolu sulas dzēriens	200	0,01	0,00	18,71	72,32
A-1	Auglis (bumbieris)	50	0,20	0,15	4,75	21,15
Kopā			23,20	25,61	102,77	750,66
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

2.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>						
G-2	Vistas gaļas kotlete (*A01;03)	70	11,52	11,26	8,17	181,10
P-1	Rudens dārzeņu ragū	200	3,05	5,27	16,94	129,37
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-1	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar pienu (*A01;07)	100/150	5,48	4,11	29,51	176,95
Sv-2	Graudu maīze (*A01)	20	1,84	1,24	8,40	52,40
Kopā			22,98	28,48	65,43	613,24
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

3.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>						
Z-2	Biešu zupa/krējums (*A07)	200/5	4,78	6,18	14,87	135,69
G-3	Vistas gaļas stroganovs (*A01;07;09)	80	9,21	14,39	4,24	183,89
P-2	Makaroni radziņi (*A01)	150	6,24	2,66	41,82	216,18
Sl-3	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (*A07)	50	0,67	2,54	1,16	30,32
Dz-2	Šrupa dzēriens	200	0,06	0,03	14,58	59,40
Sv-3	Rudzu maīze (*A01)	20	1,18	0,18	9,80	45,60
A-2	Auglis-ābols	100	0,40	0,80	9,80	48,00
Kopā			22,54	26,78	96,27	719,08
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

## 4. diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>						
Zv-1	Cepta zivs fileja (*A01;03;04)	70	15,74	8,21	5,58	154,35
P-3	Kartupeļu biezenis (*A07)	150	3,29	3,57	20,51	130,09
SI-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			29,20	22,81	60,04	559,45
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

## 5. diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>						
Z-3	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (*A01)	200/13	6,32	6,78	15,37	149,46
Sv-3	Rudzu maize (*A01)	20	1,18	0,18	9,80	45,60
G-5	Kartupeļu-gaļas sacepums/krējums (*A03;07)	200/20	15,14	18,57	24,85	335,87
SI-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	0,51	0,00	6,14	26,62
Kopā			28,49	28,61	82,71	642,87
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

## 6. diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>						
Z-4	Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiniem (*A01;07)	200/16	3,59	4,32	21,87	142,58
G-6	Cūkgāļas gulašs ar dārzeniem (*A01;07)	80	8,67	14,95	6,11	202,35
P-4	Griķi vārīti	150	8,84	2,04	48,96	233,24
SI-6	Sarkano redīsu-gurķu salāti ar krējumu (*A07)	50	0,67	2,54	1,16	30,32
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			28,17	28,15	96,60	746,79
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

## 7. diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>						
G-7	Cūkgāļas kotlete (*A01;03)	70	10,53	16,86	11,75	242,52
P-5	Vārīti kartupeļi	150	3,00	0,15	22,20	105,30
M-2	Piena mērce (*A01;07)	50	1,26	2,29	4,18	42,38
SI-7	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,71	2,55	2,91	35,54
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
Sv-1	Saldskāmaize (*A01)	20	0,94	0,19	9,46	43,20
Kopā			25,03	29,34	75,92	668,25
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

## 4. diena (II.var.)

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>						
G-4	Cūkgāļas cīsiņi	75	10,69	8,77	1,21	126,75
P-3	Kartupeļu biezenis (*A07)	150	3,29	3,57	20,51	130,09
SI-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	Rudzu maize ar sēkliņām (*A01)	20	1,36	1,04	8,76	52,40
Kopā			24,15	23,37	55,67	531,85
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

**8.diena**

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>						
Z-8	Pupiņu zupa ar cūkgaļu	200/5	7,92	5,25	22,68	172,18
G-8	Cepta vistas fileja (*A01;03)	65	14,58	8,62	7,30	165,21
P-6	Rīsi vārtīti	150	5,11	2,00	55,45	264,20
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	0,30	1,65
Sv-3	Rudzu maize (*A01)	20	1,18	0,18	9,80	45,60
<b>Kopā</b>			<b>30,45</b>	<b>26,11</b>	<b>101,43</b>	<b>769,20</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

**9.diena**

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>						
Z-6	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem/krējums (*A07)	200/5	8,35	10,73	18,13	205,30
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	Grauzamburkāni	50	0,65	0,05	3,6	19,85
<b>Kopā</b>			<b>25,14</b>	<b>25,24</b>	<b>94,12</b>	<b>712,07</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

**10.diena**

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
<b>Pusdienas</b>						
G-21	Maltā gaļas mērce (*A01;07)	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 ar eļļu	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
<b>Kopā</b>			<b>14,78</b>	<b>28,51</b>	<b>78,13</b>	<b>646,26</b>
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			<b>12-28</b>	<b>16-29</b>	<b>55-113</b>	<b>490-750</b>

*Slīpā rakstā norādīti **ALERĢĒNI***

- |   |                                     |
|---|-------------------------------------|
| *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, pistācijas rieksti un to produkti |                                     |