

RUDENS SEZONA
CELIAKIJAS ĒDIENKARTES

Izglītojamie no 10. līdz 12. klasei;

1.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-1	Frikadeļu zupa/krējums (*A03;07)	250/30/10	10,13	13,95	23,86	265,86
Sv-1/C	Bezgl.tumšā maize	20	0,92	1,44	7,86	50,80
G-1	Plovs ar cūkgaļu	250	13,61	14,63	62,61	449,10
SL-1	Lapu-tomātu salāti ar eļļas mērci	100	1,14	5,18	3,95	67,01
Dz-1	Ābolu sulas dzēriens	200	0,01	0,00	18,71	72,32
A-1	Auglis (bumbieris)	100	0,40	0,30	9,50	42,30
Kopā			26,21	35,50	126,49	947,39
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980

2.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Energ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
G-2/C	Vistas gaļas kotlete (*A03)	100	15,67	16,58	6,31	237,09
P-1	Rudens dārzeņu ragū	250	3,81	7,27	21,63	170,50
M-1	Skābais krējums (*A07)	30	0,84	6,00	0,96	61,2
SL-2	Svaigu tomātu salāti ar eļļu	100	1,10	3,70	3,69	52,55
D-20	Žāvētu un svaigu augļu ķīselis ar pienu (*A07)	120/150	4,64	3,98	38,25	205,76
Sv-4/C	Bezgl.tumšā maize ar graudiem	35	0,63	1,02	16,87	80,54
Kopā			26,69	38,55	87,71	807,64
Energijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980

3.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-2	Biešu zupa/krējums (*A07)	250/10	6,35	9,07	19,22	185,78
G-3/C	Vistas gaļas stroganovs (*A 07;09)	100	9,11	14,43	4,49	184,98
P-2/C	Vārīti bezgl.makaroni	170	4,34	3,35	56,07	274,52
SL-3	Redīsu-gurķu salāti ar krējumu (*A07)	80	1,08	4,07	1,86	48,51
Dz-2	Sīrupa dzēriens	200	0,06	0,03	14,58	59,40
Sv-3/C	Bezgl.tumšā maize	20	0,92	1,44	7,86	50,80
A-2	Auglis-ābols	100	0,40	0,80	9,80	48,00
Kopā			22,26	33,19	113,88	851,99
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980

4. diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Zv-1/C	Cepta zivs fileja (*A 03;04)	100	22,43	13,25	9,71	241,06
P-3	Kartupeļu biezenis (*A07)	250	5,28	6,08	32,78	211,33
SL-4	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	100	1,72	4,1	6,36	61,85
D-2	Biezpiena deserts ar ogu ķīseli (*A07)	70/100	7,93	7,94	25,78	206,64
Dz-3	Ūdens ar citronu	200	0,09	0,01	0,3	1,65
Sv-4/C	Bezgl.tumšā maize ar graudiem	35	0,63	1,02	16,87	80,54
Kopā			38,08	32,40	91,80	803,07
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980

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	250/16	7,27	7,63	20,80	183,70
Sv-3/C	Bezgl.tumšā maize	35	1,61	2,52	13,76	88,90
G-5	Kartupeļu-gaļas sacepums/krējums (*A03;07)	250/30	18,42	24,48	29,27	421,17
SL-5	Tomāti ar dillēm	50	0,56	0,10	1,92	10,85
Dz-4	Paniņas ar blenderētām ogām (*A07)	170	5,31	0,80	16,72	99,19
A-3	Auglis- plūmes	80	0,64	0,00	7,68	33,28
Kopā			33,81	35,53	90,15	837,09
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980

6.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-4/C	Dārzeņu biezeņzupa ar bezgl.grauzdīņiem (*A07;09)	250/25	4,65	7,35	28,28	200,54
G-6/C	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem (*A 07)	100	9,91	15,50	6,17	204,36
P-4	Griķi vārīti	170	10,40	2,40	57,60	274,40
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	0,4	0,3	9,50	42,30
Kopā			32,44	33,62	112,41	866,11
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980

7.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
G-7/C	Cūkgaļas kotlete (*A03)bezgl.	70	10,71	18,06	5,70	228,28
P-5	Vārīti kartupeļi	200	4,10	0,20	30,34	143,91
M-2	Bazilika mērce (*A07)	50	1,77	0,89	6,05	39,47
SL-7	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	100	1,43	5,09	5,84	71,26
D-3	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci (*A07)	100/30	9,95	10,85	18,45	211,67
Dz-6	Sulas dzēriens	200	0,01	0,00	18,71	72,32
Sv-3/C	Bezgl.tumšā maize	35	1,61	2,52	13,76	88,90
Kopā			29,58	37,61	98,85	855,81
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980

8.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-8	Pupiņu zupa/krējums (*A07)	250/10	9,82	6,37	30,97	224,53
G-8/C	Cepta vistas fileja (*A03)	65	14,58	8,62	7,30	165,21
P-6	Rīsi vārīti	170	5,76	3,06	62,48	304,98
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/C	Bezgl.tumšā maize	20	0,92	1,44	7,86	50,80
Kopā			33,46	32,09	119,59	912,42
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980

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 (*A07;09)	250/10	10,46	14,55	22,68	267,59
V-1/C	Makaroni bezgl. ar sviestu un sieru (*A07)	180/40	15,02	14,21	56,89	418,55
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	Bezgl.tumšā maize ar graudiem	35	0,63	1,02	16,87	80,54
A-4	Graužamburkāni	50	0,65	0,05	3,6	19,85
Kopā			27,34	32,40	121,83	899,11
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980

10.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
G-21/C	Maltās gaļas mērce (*A07)	100	9,75	15,65	4,94	240,87
P-3	Kartupeļu biezenis (*A07)	250	5,28	6,08	32,78	211,33
SL-10	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80	1,23	3,58	5,49	56,30
D-4	Rīsi ar putukrējumu un ķīseli (*A07)	70/150	1,9	8,94	33,31	221,31
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
Sv-3/C	Bezgl.tumšā maize	35	1,61	2,52	13,76	88,90
Kopā			20,37	36,77	120,58	950,91
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980

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-** Sinapes 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