

RUDENS SEZONA
VEĢETĀRĀS 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-19	Ziedkāpostu biezeņzupa ar sieru (*A01;07;09)	250/10	7,16	10,71	13,99	174,54
Sv-1	Saldskābmaize ar zaļumu sviestu (*A01;07)	30/10	1,47	8,48	14,29	139,25
V-2	Dārzeņu plovš ar lēcām (*A09)	250	12,75	5,97	65,60	371,75
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			22,93	30,64	126,04	867,17
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						
V-2	Pupiņu plācenītis (*A01;03;07;09)	100	12,59	13,9	33,02	309,84
P-1	Rudens dārzeņu ragū	250	3,80	7,27	21,63	170,51
M-1	Skābais krējums (*A07)	20	0,52	5,00	0,54	49,24
Sl-2	Svaigu tomātu salāti ar eļļu	100	1,10	3,70	3,69	52,55
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			25,33	35,22	96,79	811,49
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	Veģ.biešu zupa/krējums (*A07)	250/10	2,93	6,64	19,22	150,15
V-1	Makaroni ar sviestu un sieru (*A01; 07)	200/50	21,37	16,75	54,39	453,99
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	Rudzu maize (*A01)	30	1,77	0,27	14,70	68,40
A-2	Auglis-ābols	100	0,40	0,80	9,80	48,00
Kopā			27,61	28,56	114,55	828,45
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						
V-3	Ceptas sviesta pupiņas (*A07;09)	200	7,08	11,75	7,22	162,93
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	4,10	6,36	61,85
D-2	Biezpiena deserts ar ogu ķīseli (*A07)	70/150	7,93	7,94	21,79	190,67
Dz-6	Sulas dzēriens	200	0,01	0,00	18,71	72,32
Sv-4	Rudzu maize ar sēkliņām (*A01)	40	2,72	2,08	17,52	104,80
Kopā			24,74	31,95	104,38	803,90
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			Energ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-15	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (*A01)	250/16	2,80	4,22	19,21	127,59
Sv-3	Rudzu maize (*A01)	30	1,77	0,27	14,70	68,40
V-4	Kartupeļu-siera sacepums/krējums (*A01;03;07)	250/30	17,32	23,06	34,86	421,13
Sl-5	Tomāti ar dillēm	50	0,56	0,10	1,92	10,85
Dz-4	Jogurts (*A07)	200	6,37	3,98	32,84	99,30
A3	Auglis- plūmes	80	0,64	0,00	7,68	33,28
Sv-3	Rudzu maize (*A01)	30	1,77	0,27	14,70	68,40
Kopā			31,23	31,90	125,91	828,95
Energijas 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			Energ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-4	Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem (*A01)	250/25	4,65	7,35	28,28	200,54
V-5	Griķi ar dārzeņiem (*A 09)	250	11,47	9,45	62,17	365,30
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	100	1,50	0,10	21,00	90,90
Kopā			24,70	24,97	122,31	801,25
Energijas 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						
V-6	Dārzeņu kroketes ar rīsiem (*A03;09)	100	4,64	10,54	17,31	185,28
P-5	Vārīti kartupeļi	250	5,10	0,26	37,74	179,01
M-2	Piena mērce (*A01;07)	50	1,26	1,79	4,18	37,88
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-1	Saldskāmaize (*A01)	30	1,41	0,28	14,19	64,80
Kopā			23,8	28,81	116,42	822,22
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-8V	Pupiņu zupa veģ./krējums (*A07)	250/10	7,72	4,60	34,31	213,47
V-7	Pildīta paprika ar rīsiem un sēnēm (*A01;07)	200	8,59	9,01	20,71	199,28
P-5	Vārīti kartupeļi	200	4,10	0,20	30,34	143,91
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	Dzēriens	200	0,17	0,22	21,85	90,09
Sv-3	Rudzu maize (*A01)	30	1,77	0,27	14,70	68,40
Kopā			24,64	26,89	132,59	880,4
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-20	Dārzeņu zupa/krējums (*A07;09)	250/10	3,49	6,690	17,28	141,81
V-1	Makaroni ar sviestu un sieru (*A01;07)	200/50	21,37	16,75	54,39	453,99
SL-9	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	100	0,66	5,04	3,98	63,79
Dz-7	Ogu kompots	200	0,25	0,05	19,79	80,61
Sv-4	Rudzu maize ar sēkliņām (*A01)	30	2,04	1,56	13,14	78,60
A-4	Graužamburkāni	50	0,65	0,05	3,60	19,85
Kopā			28,46	30,14	112,18	838,65
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						
V-8	Cepti puķkāposti rīvmaizē (*A01;07;09)	200	5,67	4,77	12,57	96,30
P-3	Kartupeļu biezenis (*A07)	250	5,28	6,08	32,78	211,33
SL-10	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	100	1,55	4,09	6,89	67,12
D-4	Karamelizētas auzu pārslas ar putukrēj.un ķīseli (*A01;07)	50/150	2,32	12,16	28,95	234,55
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	Rudzu maize (*A01)	30	1,77	0,27	14,70	68,40
Kopā			17,19	27,37	126,19	809,90
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 **ALERĢĒNI***

***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, pistācijai 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