

RUDENS SEZONA

ĒDIENKARTES

Izglītojamie no 10. līdz 12. 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)	250/30/10	10,13	13,95	23,86	265,86
Sv-1	Saldskābmaize (*A01)	30	1,41	0,28	14,19	64,80
G-1	Plovs ar cūkgaļu	250	15,12	15,86	62,62	467,67
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			28,21	35,57	132,83	979,96
Enerģijas 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			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
G-2	Vistas gaļas kotlete (*A01;03)	100	17,26	16,41	11,84	265,62
P-1	Rudens dārzeņu ragū	250	3,80	7,31	20,99	167,63
M-1	Skābais krējums (*A07)	30	0,84	6,00	0,96	61,20
SL-2	Svaigu tomātu salāti ar eļļu	100	1,10	3,70	3,69	52,55
D-1	Ābolu-upenķu uzpūtenis ar pienu (*A01;07)	100/150	5,48	3,36	29,51	176,95
Sv-2	Graudu maize (*A01)	30	2,76	1,24	12,60	78,60
Kopā			31,24	38,02	79,59	802,55
Enerģijas 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	Vistas gaļas stroganovs (*A01;07;09)	100	10,88	15,36	4,23	199,29
P-2	Makaroni radziņi (*A01)	170	7,07	3,25	47,40	247,10
SL-3	Redisu-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	32,85	111,79	856,48
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	Cepta zivs fileja (*A01;03;04)	100	23,09	12,27	9,37	229,26
P-3	Kartupeļu biezenis (*A07)	250	5,28	6,08	32,78	212,33
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)	70/150	7,87	7,92	21,76	190,19
Dz-3	Sīrupa dzēriens	200	0,06	0,03	14,58	59,40
Sv-4	Rudzu maize ar sēkliņām (*A01)	40	2,72	2,08	17,52	104,80
Kopā			40,74	32,48	102,37	857,83
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	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm (*A01)	250/16	7,90	8,72	19,21	189,09
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	Jogurts (*A07)	200	6,40	4,00	33,00	99,80
A-3	Auglis- plūmes	80	0,51	0,00	6,14	26,62
Sv-3	Rudzu maize (*A01)	30	1,77	0,27	14,70	68,40
Kopā			35,56	37,57	104,24	815,93
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	Dārzenu biezenzupa ar grauzdiņiem (*A01;07;09)	250/25	4,65	7,35	28,28	200,54
G-6	Cūkgaļas gulašs ar dārzeniņiem (*A 01;07)	100	8,66	14,95	5,95	201,76
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			31,19	33,07	112,19	863,51
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	Cūkgaļas kotlete (*A01;03)	70	10,53	16,86	11,75	242,52
P-5	Vārīti kartupeļi	200	4,10	0,20	30,34	143,91
M-2	Piena mērce (*A01;07)	50	1,26	2,29	4,18	42,38
SL-7	Jauktu dārzenu salāti ar eļļu	100	1,36	5,09	5,72	70,51
D-3	Biezpiena saldā masa ar zemeņu mērci (*A07)	100/30	9,95	10,85	18,45	211,67
Dz-1	Sulas dzēriens	200	0,01	0,00	9,7	36,00
Sv-1	Saldskāmaize (*A01)	30	1,41	0,28	14,19	64,80
Kopā			28,62	35,57	94,33	811,79
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						
G-4	Cūkgaļas cīsiņi	100	14,25	11,69	1,61	169,00
P-3	Kartupeļu biezenis (*A07)	250	5,28	6,08	32,78	212,33
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)	70/150	7,87	7,92	21,76	190,19
Dz-3	Sīrupa dzēriens	200	0,06	0,03	14,58	59,40
Sv-4	Rudzu maize ar sēkliņām (*A01)	40	2,72	2,08	17,52	104,80
Kopā			31,90	31,90	94,61	797,57
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	10,28	6,43	34,29	240,18
G-8	Cepta vistas fileja (*A01;03)	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	Rudzu maize (*A01)	30	1,77	0,27	14,70	68,40
Kopā			34,77	30,98	129,75	945,67
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	Makaroni ar sviestu un sieru (*A01;07)	180/40	18,00	14,64	49,51	402,00
SL-9	Svaigu un marinētu gurķu salāti ar eļļu	100	0,65	5,04	3,97	63,78
Dz-7	Ogu komposts	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	Grauzāmburkāni	50	0,65	0,05	3,60	19,85
Kopā			31,37	35,37	108,31	886,23
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	Maltās gaļas mērce (*A01;07)	100	9,95	14,65	4,69	193,02
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	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			21,15	36,74	116,91	895,80
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 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- Pienš un tā produkti | |
| *A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijās rieksti un to produkti | |