

RUDENS SEZONA

Piena nepanesamības- ĒDIENKARTES

Izglītojamie no 5. līdz 9. klasei;

1.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-1/P	Frikadeļu zupa(*A03)	250/30	10,06	12,54	23,86	252,76
Sv-1	Saldskābmaize (*A01)	30	1,41	0,28	14,19	64,80
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			26,63	32,93	132,82	948,29
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960

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	3,81	7,27	21,63	170,50
Sl-2	Svaigu tomātu salāti ar eļļu	100	1,10	3,70	3,69	52,55
D-1/P	Ābolu-upeņu uzpūtenis ar spec.pienu (*A01)	100/150	1,85	2,31	29,32	148,90
Sv-2	Graudu maize	30	2,76	1,86	12,60	78,60
Kopā			26,78	31,55	79,08	716,17
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960

3.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-2/P	Biešu zupa ar cūkgaļu	250	6,09	6,57	18,95	161,16
G-3/P	Vistas gaļas stroganovs (*A01:09)	100	7,15	8,92	3,01	121,3
P-2	Makaroni radziņi (*A01)	170	7,07	3,25	47,4	247,10
Sl-3	Redīsu-gurķu salāti ar eļļu	80	0,67	4,07	1,48	45,40
Dz-2	Sīrupa dzēriens	200	0,06	0,03	14,58	59,40
Sv-3	Rudzū 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			23,21	23,91	109,92	750,76
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960

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-10	Krāsni cepti kartupeļi	200	5,66	5,28	41,88	243,67
Sl-4	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	100	1,72	4,1	6,36	61,85
D-2	Rīsu pudiņš ar ogu ķīseli	100/150	3,70	12,33	34,25	264,57
Dz-3	Ūdens ar citronu	200	0,09	0,01	0,3	1,65
Sv-4	Rudzumaizear sēkļiņām (*A01)	40	2,72	2,08	17,52	104,80
Kopā			36,98	36,07	109,68	905,80
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960

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
Sv-3	Rudzu maize (*A01)	30	1,77	0,27	14,70	68,40
G-5	Kartupeļu-gaļas sacepums (*A03)	250	14,00	12,88	29,25	300,84
Sl-5	Tomāti ar dillēm	50	0,56	0,10	1,92	10,85
Dz-21	Aveņu-banānu smūzijs	200	1,88	1,14	24,17	116,07
A3	Auglis- plūmes	80	0,64	0,00	7,68	33,28
Kopā			26,75	23,11	96,93	718,53
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960

6. diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-4/P	Dārzeņu biezeņzupa ar grauzdiņiem (*A01;09)	250/25	4,63	4,89	28,26	178,25
G-6/P	Cūkgaļas gulašs ar dārzeniņiem (*A 01)	100	9,73	13,46	5,6	182,87
P-4	Griķi vārīti	170	10,40	2,40	57,60	274,40
Sl-6/P	Sarkano redīsu-gurķu salāti ar eļļu	80	0,71	4,07	1,59	46,03
Dz-8	Sula	200	0,00	0,00	21,20	93,40
A-1	Auglis-bumbieris	100	0,40	0,30	9,50	42,30
Kopā			25,87	25,12	123,75	817,25
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960

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
Sl-7	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0,69	2,05	2,91	31,04
D-15	Kokosriekstu Panna Cotta ar zemeņu mērci	50/50	1,76	10,48	18,86	178,59
Dz-6	Sulas dzēriens	200	0,01	0,00	9,70	36,00
Sv-1	Saldskāmaize (*A01)	30	1,41	0,28	14,19	64,80
Kopā			18,5	29,87	87,75	696,86
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960

4. diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumviela	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
G-29	Tvaicēta cūkgaļas kotlete (*A01;09)	70	12,14	13,58	5,16	192,17
P-10	Krāsni cepti kartupeļi	200	5,66	5,28	41,88	243,67
Sl-4	Svaigu kāpostu-zaļumu salāti ar eļļu	100	1,72	4,1	6,36	61,85
D-2	Rīsu pudiņš ar ogu ķīseli	100/150	3,70	12,33	34,25	264,57
Dz-3	Ūdens ar citronu	200	0,09	0,01	0,30	1,65
Sv-4	Rudzumaizear sēkļiņām (*A01)	40	2,72	2,08	17,52	104,80
Kopā			26,03	37,38	105,47	868,71
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960

8.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-8/P	Pupiņu zupa	250	10,28	6,43	34,29	240,18
G-8	Cepta vistas fileja (*A01,03)	80	16,37	11,10	8,80	201,10
P-6	Rīsi vārīti	170	5,76	3,06	62,48	304,98
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			35,70	25,96	130,14	906,14
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960

9.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
Z-6/P	Maltās gaļas zupa ar dārzeņiem (*A09)	250	10,20	12,05	22,41	242,77
G-27	Makaroni ar malto gaļu "Meksikāņu Gaumē" (*A04)	250	14,06	16,31	44,64	370,01
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	3,6	19,85
Kopā			26,85	32,02	101,20	797,61
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960

10.diena

TK. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcija Iznāk.,g.	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbatumvielas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas						
G-21/P	Maltās gaļas mērce p/n (*A01)	100	7,82	14,48	4,39	179,96
P-5	Kartupeļi vārīti	250	5,10	0,26	37,74	179,01
Sl-10	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	100	1,55	4,09	6,89	67,12
D-16/P	Rīsu biezputra ar ogu ķīseli (*A01)	100/150	2,78	10,29	35,64	248,88
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			17,85	29,12	114,96	807,17
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012 Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960

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