

RUDENS SEZONA
VEĢETĀRĀS 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-19	Ziedkāpostu biezeņzupa ar sieru (*A01;07;09)	250/10	7,16	10,71	13,99	174,54
Sv-1	Saldskābmaize (*A01)	30	1,41	0,28	14,19	64,80
V-2	Dārzeņu plovš ar lēcām (*A09)	250	12,75	6,97	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			22,87	23,44	125,94	792,72
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						
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	20	1,84	1,24	8,40	52,40
Kopā			25,33	35,22	96,79	811,49
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	Veģ.biešu zupa/krējums (*A07)	250/10	2,93	6,64	19,22	150,15
V-1	Makaroni ar sviestu un sieru (*A01; 07)	180/40	18,00	14,64	49,51	402,00
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			24,24	26,45	109,67	776,46
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						
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	4,1	6,36	61,85
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)	40	2,72	2,08	17,52	104,80
Kopā			24,76	31,94	85,94	732,75
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-15	Dārzeņu zupa ar nūdelēm (*A01)	250/16	2,80	4,22	19,21	127,59
Sv-3	Rudzu maīze (*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
Kopā			29,46	31,63	111,21	760,55
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	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	365,3
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			23,60	25,17	110,81	752,65
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						
V-6	Dārzeņu kroketes ar rīsiem (*A03;09)	100	4,64	10,54	17,31	185,28
P-5	Vārīti kartupeļi	200	4,10	0,20	30,34	143,91
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	9,7	36,00
Sv-1	Saldskāmaize (*A01)	20	0,94	0,19	9,46	43,20
Kopā			22,33	28,66	95,28	729,20
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-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			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-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)	180/40	18,00	14,64	49,51	402,00
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			24,08	24,99	100,94	728,64
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						
V-8	Cepti puķkāposti rīvmaizē (*A01;07;09)	200	5,67	4,77	12,57	96,30
P-3	Kartupeļu biezenis (*A07)	200	4,4	5,05	27,41	176,34
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
Kopā			14,54	26,07	106,12	706,51
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 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-** 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