

RUDENS SEZONA

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 | 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 | 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 | | | 26,7 | 34,34 | 132,82 | 961,39 |
| 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 dārzenų ragū | 250 | 3,81 | 7,27 | 21,63 | 170,50 |
| 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-upenų uzpūtenis ar pienu (*A01;07) | 100/150 | 5,48 | 4,11 | 29,51 | 176,95 |
| Sv-2 | Graudu maīze (*A01) | 30 | 2,76 | 1,86 | 12,60 | 78,60 |
| Kopā | | | 30,93 | 38,35 | 79,81 | 793,46 |
| 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 | 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 | 47,4 | 247,10 |
| 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 maīze (*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 | | | 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) | 80 | 18,18 | 9,49 | 6,97 | 180,45 |
| P-3 | Kartupeļu biezenis (*A07) | 200 | 4,40 | 5,05 | 27,41 | 176,34 |
| 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) | 70/100 | 7,87 | 7,92 | 18,77 | 178,21 |
| Dz-3 | Ūdens ar citronu | 200 | 0,09 | 0,01 | 0,30 | 1,65 |
| Sv-4 | Rudzu maizear sēkliņām (*A01) | 40 | 2,72 | 2,08 | 17,52 | 104,80 |
| Kopā | | | 34,98 | 28,65 | 77,33 | 703,30 |
| 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 | | | | | | |
| G-4 | Cūkgaļas cīsiņi | 100 | 14,25 | 11,69 | 1,61 | 169,00 |
| P-3 | Kartupeļu biezenis (*A07) | 200 | 4,40 | 5,05 | 27,41 | 176,34 |
| 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 | 23,79 | 198,65 |
| Dz-3 | Sīrupa dzēriens | 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 | | | 31,11 | 30,87 | 76,99 | 712,29 |
| 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/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) | 170 | 5,44 | 3,40 | 28,05 | 84,83 |
| A-3 | Auglis- plūmes | 80 | 0,51 | 0,00 | 6,14 | 26,62 |
| Kopā | | | 34,60 | 36,97 | 99,29 | 800,96 |
| 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 | 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 | 10,17 | 16,17 | 6,11 | 220,91 |
| 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 | | | 32,70 | 34,29 | 112,35 | 882,66 |
| 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 |
| M-2 | Piena mērce (*A01;07) | 50 | 1,26 | 2,29 | 4,18 | 42,38 |
| SL-7 | Jauktu dārzenu salāti ar eļļu | 50 | 0,71 | 2,55 | 2,91 | 35,54 |
| 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 | | | 27,50 | 32,94 | 86,79 | 755,22 |
| 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 | Pupiņu zupa | 250 | 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 | 150 | 5,11 | 2,00 | 55,45 | 264,20 |
| 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 | | | 34,12 | 29,92 | 122,72 | 904,89 |
| 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 | 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 | 50 | 0,33 | 2,52 | 2,00 | 31,97 |
| 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 | | | 31,05 | 32,85 | 106,34 | 854,42 |
| 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 | Maltās gaļas mērce (*A01:07) | 100 | 9,95 | 14,65 | 4,69 | 193,02 |
| P-3 | Kartupeļu biezenis (*A07) | 200 | 4,39 | 5,05 | 27,41 | 176,34 |
| 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 |
| Kopā | | | 18,49 | 35,44 | 96,84 | 792,41 |
| 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 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- Piens un tā produkti | |
| *A 08- Rieksti, t.i., mandeļi, lazdu rieksti, valrieksti, Indijas rieksti, Brazīlijas rieksti, pistācijai rieksti un to produkti | |