

1. ĒDIENKARTE no 1. līdz 4. klasei

APSTIPRINU _____

1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Dārzeņu zupa ar krējumu	150/5	1,740	4,100	6,260	66,000	A07
	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	180	14,980	14,390	32,780	327,000	A01
	Skābētu kāpostu salāti	50	0,730	3,100	2,700	44,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
Kopā			18,690	21,870	61,450	528,000	

2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	80/150	13,900	14,200	25,500	293,000	A01,A07
	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti	60	2,400	1,400	3,800	44,000	
	Putukrējums ar ogu ķīseli	40/120	1,500	12,100	23,500	211,000	A07
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
Kopā			18,940	27,980	61,440	593,000	

3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Gurķu zupa ar krējumu	150/5	5,440	5,000	9,660	110,000	A01, A07
	Cūkgaļas gulašs ar griķiem	80/100	14,500	13,400	37,600	333,000	A01,A07
	Biešu-svaigu kāpostu salāti	60	1,000	3,100	5,100	51,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
Kopā			22,180	21,780	72,070	585,000	

4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Borščs ar krējumu	150/5	3,740	5,400	8,360	95,000	A07
	Vistas gaļas mērce ar rīsiem un dārzeņiem	80/130	17,400	15,300	43,900	390,000	A01, A07
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80	1,210	4,830	5,120	66,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
Kopā			23,590	25,810	77,090	642,000	

5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	150/5	2,880	4,480	4,700	73,000	A01
	Viltotais zaķis ar kartupeļu biezeni	60/180	11,600	18,900	29,500	342,000	A01, A03, A07
	Burkānu-sēkliņu salāti ar krējumu	60	1,100	2,500	2,800	39,000	A07
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
Kopā			16,820	26,160	56,710	545,000	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>	<i>490-750</i>	

MK not. Neto	Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā produkti, g
		Produktu neto svars vienam izglītojamam, g					
240g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	57,6	50	61,4	65	38	272
225g nedēļā	Kartupeļi	18,8	150	45	14,3	155,3	383,4
500g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	5	54,3	15	37	47,8	159,1
		3xnedēļā "skolas piens"					600
700g nedēļā	Dārzeņi un augļi vai ogas	77,6	54,5	87	71,9	79,7	370,7
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	50,7	50	24	80	49	253,7
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
10 g	Cukurs	4	8	4,2	6,3	4,8	
0,4 g uz 100g	Sāls	1	0,6	0,9	1,15	1,3	

Sagatavots: SIA "Līče"

Dokuments sagatavots elektroniski un ir derīgs bez paraksta.

!!! Ēdināšanas uzņēmumam ir tiesības, produktu nepiegādāšanas gadījumā, mainīt ēdienkarti.

no 27.11.2023.