

## 1. ĒDIENKARTE no 5. līdz 9. klasei

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

## 1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Dārzeņu zupa ar krējumu	150/10	1,900	5,100	6,400	76,000	A07
	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	20,800	20,000	45,500	454,000	A01
	Skābētu kāpostu salāti	80	1,160	4,960	4,320	71,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			<b>25,360</b>	<b>30,360</b>	<b>81,820</b>	719,000	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	100/220	18,000	17,700	36,900	389,000	A01,A07
	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti	100	4,100	2,400	6,300	73,000	
	Putukrējums ar ogu ķīseli	50/130	1,700	15,100	26,600	253,000	A07
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
Kopā			<b>25,200</b>	<b>35,500</b>	<b>80,600</b>	771,000	

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Gurķu zupa ar krējumu	150/10	5,600	6,000	9,800	120,000	A01, A07
	Cūkgaļas gulašs ar griķiem	100/150	19,000	16,900	55,600	456,000	A01,A07
	Biešu-svaigu kāpostu salāti	80	1,300	4,100	6,800	67,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			<b>27,400</b>	<b>27,300</b>	<b>97,800</b>	761,000	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Borščs ar krējumu	150/10	3,900	6,400	8,500	105,000	A07
	Vistas gaļas mērce ar rīsiem un dārzeņiem	100/180	22,300	19,700	60,400	517,000	A01, A07
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80	1,210	4,830	5,120	66,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			<b>28,910</b>	<b>31,230</b>	<b>99,620</b>	806,000	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	3,960	6,650	6,360	104,000	A01
	Viltotais zaķis ar kartupeļu biezeni	80/250	15,700	25,700	41,800	468,000	A01, A03, A07
	Burkānu-sēkliņu salāti ar krējumu	80	1,400	3,300	3,800	52,000	
	Rudzu maize	30	1,710	0,420	12,960	67,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			<b>22,870</b>	<b>36,070</b>	<b>79,720</b>	753,000	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>	

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)	72	60	75,6	75	51,6	334,2
225g nedēļā	Kartupeļi	18,8	220	45	14,3	215,6	513,7
500g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	10	57,9	25	50	74,5	817,4
700g nedēļā	Dārzeņi un augļi vai ogas no tiem vismaz 250g svaigā veidā	89,3	63,1	105,5	79,3	106	443,2
		80,7	90	32	80	67	349,7
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
10 g	Cukurs	5,2	10	5,5	7,5	6	
0,4 g uz 100g	Sāls	1,3	1,15	1	1,25	1,6	

Sagatavots: SIA "Līče"

Dokuments sagatavots elektroniski un ir derīgs bez paraksta.

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

no 27.11.2023.