

2. 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	Ogļhidrāti		
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	4,840	3,300	11,200	92,000	A01
	Plovs ar cūkgaļu	150	17,100	20,800	27,000	367,000	A01
	Gurķu ripiņas	50	0,300	0,200	1,400	28,000	
	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			23,480	24,580	59,310	578,000	

2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Mājas soļanka ar krējumu	200/10	5,400	6,300	7,500	113,000	A07
	Apcepti kartupeļi ar krējumu	150/15	3,600	11,500	23,800	217,000	A07
	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	60	2,100	7,400	2,900	94,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	150	0,100	0,000	11,070	46,000	
	Skolas auglis (ābols)	100	0,300	0,600	11,400	54,000	
Kopā			12,900	26,100	67,470	580,000	

3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Maltās gaļas mērce ar griķiem	80/100	14,300	14,800	36,700	341,000	A01, A07
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	60	0,900	3,600	3,800	49,000	
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
sk	Debesmannā ar pienu	80/150	4,600	3,900	28,300	167,000	A01, A07
Kopā			20,940	22,580	77,440	602,000	

4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Šķelto zirņu zupa ar krējumu	150/5	7,800	4,800	13,500	127,000	A07
	Malts cūkgaļas rullītis ar kartupeļu biezeni	60/180	14,900	23,900	32,600	416,000	A01,A03, A07
	Biešu-ķiploku salāti	60	0,920	3,660	5,480	57,000	
	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			24,860	32,640	71,290	691,000	

5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Biešu zupa ar krējumu	150/5	4,300	4,000	9,500	90,000	A07
	Vistas gabaliņi saldskābajā mērcē ar makaroniem	80/150	20,400	14,900	46,700	407,000	A01,A07
	Burkānu-apelsīnu salāti	60	0,580	3,870	2,880	49,000	
	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			26,520	23,050	78,790	637,000	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	

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)	65,8	10	53,8	60	57	246,6
225g nedēļā	Kartupeļi	50	182	0	177,5	40	449,5
500g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	0	25	200	53,6	5	283,6
		papildus 2x "skolas piens"					400
700g nedēļā	Dārzeņi un augļi vai ogas	80,4	32,2	55,9	102,6	69,1	340,2
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	50	160	80	0	60	350
		papildus 2x "skolas auglis"					200
10 g	Cukurs	4,5	5,5	5,2	3,8	4,6	
0,4 g uz 100g	Sāls	0,2	0,9	1,05	1	0,9	

Sagatavots: SIA "Līče"

Dokuments sagatavots elektroniski un ir derīgs bez paraksta.

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

no 13.11.2023.