

2. 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	Oglhidrāti		
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	6,500	4,500	14,900	122,000	A01
	Plovs ar cūkgaļu	200	22,900	27,700	35,900	489,000	
	Gurķu ripiņas	50	0,300	0,200	1,400	28,000	
	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			31,2	32,700	77,800	757,000	

2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Mājas soļanka ar krējumu	250/10	7,600	10,200	12,200	184,000	A07
	Apcepti kartupeļi ar krējumu	200/15	4,600	14,300	31,600	279,000	A01, A07
	Ķīnas kāpostu-gurķu salāti	80	2,100	7,400	2,900	94,000	
	Rudzu maize	30	1,700	0,400	13,000	67,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
	Skolas auglis (ābols)	100	0,300	0,600	11,400	54,000	
Kopā			16,400	32,900	85,900	740,000	

3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Maltās gaļas mērce ar griķiem	100/150	18,800	18,600	54,500	466,000	A01, A07
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80	1,210	4,830	5,120	66,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
sk	Debesmannā ar pienu	100/150	4,700	3,800	33,500	190,000	A01, A07
Kopā			26,960	27,460	105,370	779,000	

4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Šķelto zirņu zupa ar krējumu	150/5	7,800	4,800	13,500	127,000	A07
	Malts cūkgaļas rullītis ar kartupeļu biezeni	80/200	19,100	29,800	38,100	509,000	A01,A03, A07
	Biešu-ķiploku salāti	80	1,200	4,900	7,300	76,000	
	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			29,600	39,800	84,500	830,000	

5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Biešu zupa ar krējumu	150/5	4,300	4,000	9,500	90,000	A07
	Vistas gabaliņi saldskābajā mērcē ar makaroniem	100/200	26,100	18,900	62,100	528,000	A01,A07
	Burkānu-apelsīnu salāti	60	0,600	3,900	2,900	49,000	
	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			32,500	27,100	100,100	785,000	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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)	58	10	53,8	69	65	255,8
225g nedēļā	Kartupeļi	50	240	0	238,1	40	568,1
500g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	0	25	150	42,5	20	237,5
		papildus 2x "skolas piens"					400
700g nedēļā	Dārzeni un augļi vai ogas	97,1	40,3	45,9	106	104,1	393,4
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	50	180	80	0	60	370
		papildus 2x "skolas auglis"					200
10 g	Cukurs	6,4	6,4	6	5,6	5,95	
0,4 g uz 100g	Sāls	0,5	1,9	0,25	0,4	0,8	

Sagatavots: SIA "Līče"

Dokuments sagatavots elektroniski un ir derīgs bez paraksta.

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

no 13.11.2023.