

## 3. 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		
	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	150/5	1,150	4,800	8,050	80,000	A07
	Boloņas mērce ar makaroniem	80/150	17,800	16,600	45,800	411,000	A01,A07
	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	60	0,900	3,600	3,800	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			<b>21,090</b>	<b>25,280</b>	<b>77,360</b>	<b>631,000</b>	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Pupiņu zupa ar krējumu	150/5	7,500	4,900	13,800	117,000	
	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē ar kartupeļiem	80/150	12,900	11,300	25,100	257,000	
	Ķīnas kāpostu salāti eļļu	60	1,600	5,500	2,100	70,000	
	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			<b>23,240</b>	<b>21,980</b>	<b>60,710</b>	<b>535,000</b>	

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Vistas gaļa karija mērcē ar rīsiem	80/130	16,600	12,000	37,400	329,000	A01,A07
	Burkānu-ķirbju salāti	60	0,500	1,900	3,600	34,000	
	Kakao krēms ar ogu ķīseli	40/120	3,400	7,700	33,900	220,000	A07
	Rudzu maize	20	1,140	0,280	8,640	45,000	A01
Kopā			<b>21,640</b>	<b>21,880</b>	<b>83,540</b>	<b>628,000</b>	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Frikadeļu zupa ar krējumu	150/5	5,000	6,000	6,700	103,000	A07
	Kartupeļu biezenis ar cīsiņiem	180/50	9,500	18,100	26,900	311,000	A07
	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	60	0,800	3,100	4,900	53,000	
	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			<b>16,540</b>	<b>27,480</b>	<b>58,210</b>	<b>558,000</b>	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Skābeņu zupa ar krējumu	150/5	3,770	3,510	6,110	77,000	A01, A03
	Cūkgaļas kotlete ar griķiem un piena mērci	60/80/30	14,800	15,900	38,600	364,000	A01,A03, A07
	Skābētu kāpostu-burkānu salāti	60	0,900	3,700	3,200	53,000	
	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			<b>20,710</b>	<b>23,390</b>	<b>67,620</b>	<b>585,000</b>	
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)	58,8	53	60	50	53	274,8
225g nedēļā	Kartupeļi	40	153	0	180,3	24	397,3
500g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	5	13	72	37,8	39,8	167,6
		3xnedēļā "skolas piens"					600
700g nedēļā	Dārzeņi un augļi vai ogas	94,1	28,4	0	90	38,4	250,9
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	60	60	60	0	60	240
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
10 g	Cukurs	5,1	4,1	10	3,8	4	
0,4 g uz 100g	Sāls	1,4	0,9	0,7	0,7	1,3	