

1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	150/5	1,150	4,800	8,050	80,000	A07
	Boloņas mērce ar makaroniem	100/200	22,800	21,000	60,900	534,000	A01
	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,200	4,800	5,100	65,000	
	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			26,650	30,900	99,650	797,000	

2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	10,200	7,200	18,400	163,000	
	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē ar kartupeļiem	100/200	16,300	14,100	33,300	330,000	A01,A07
	Ķīnas kāpostu salāti eļļu	100	2,660	9,220	3,580	117,000	
	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			30,660	30,820	80,880	728,000	

3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Vistas gaļa karija mērcē ar rīsiem	100/180	21,200	15,000	51,500	433,000	A01,A07
	Burkānu-ķirbju salāti	80	0,700	2,500	4,800	46,000	
	Kakao krēms ar ogu ķīseli	50/130	4,300	9,700	38,100	258,000	A07
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
Kopā			27,600	27,500	105,200	793,000	

4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Frikadeļu zupa ar krējumu	200/5	6,300	7,400	8,900	130,000	
	Kartupeļu biezenis ar cīsiņiem	250/60	12,100	23,500	36,900	412,000	A07
	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	80	1,100	4,100	6,600	71,000	
	Rudzu maize	30	1,700	0,400	13,000	67,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			21,300	35,400	80,200	742,000	

5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Oglhidrāti		
	Skābeņu zupa ar krējumu	150/5	3,770	3,510	6,110	77,000	A01, A03
	Cūkgaļas kotlete ar griķiem un piena mērci	80/150/50	19,800	21,600	50,100	482,000	A01,A03, A07
	Skābētu kāpostu-burkānu salāti	80	1,200	5,000	4,300	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			26,270	30,410	86,110	748,000	
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)	72,2	65	65	45	69	316,2
225g nedēļā	Kartupeļi	40	220	0	235,6	24	519,6
500g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	5	10	88	52,6	59,4	215
		3xnedēļā "skolas piens"					600
700g nedēļā	Dārzeņi un augļi vai ogas no tiem vismaz 250g svaigā veidā	100,4	32,8	0	110	41,8	285
		80	100	80	0	80	340
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
10 g	Cukurs	6,3	5,3	10	5	5,2	
0,4 g uz 100g	Sāls	1	1	0,8	1,2	1,3	