

ĒDIENKARTES

5 dienu pusdienu ēdienkartes 10.-12. klašu izglītojamo ēdināšanai

04.09.2023							
Teh nol. kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
Z2	Gulašzupa	400/15	18,02	21,59	40,62	424,16	A1, A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	35	1,93	0,42	16,17	71,05	A1
SĒ1	Biezpiena krēms	100	9,98	14,31	13,19	224,34	A7
SĒ2	Zemeņu mērce	60	0,36	0,31	12,26	52,24	
A2	Auglis	100	0,70	0,30	11,00	47,00	
Kopā			30,99	36,93	93,23	818,79	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

05.09.2023							
Teh nol. kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
G4	Gaļas kotletes	110	16,57	24,05	12,99	332,16	A1,A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	35	1,93	0,42	16,17	71,05	A1
D2	Vārīti kartupeļi	160	3,28	0,49	28,37	127,92	
D3	Sautēti kāposti	70	1,00	2,69	8,14	57,52	A1
S4	Burkānu-redīsu salāti	60	0,50	3,11	3,97	43,91	
SĒ4	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	100/140	5,49	3,60	30,93	175,34	A1, A7
Kopā			28,77	34,36	100,58	807,89	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

06.09.2023							
Teh nol. kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
Z4	Siera - dārzeņu zupa	300	7,92	16,18	21,42	259,11	A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	35	1,93	0,42	16,17	71,05	A1
G3	Vistas gaļas plov	250	17,34	11,94	50,54	378,69	
S3	Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu	60	0,75	3,08	1,94	37,63	
	Jogurts, <i>ar augļu/ogu piedevu, 2,5%</i>	120	3,48	3,00	19,20	118,80	A7
Kopā			31,41	34,62	109,27	865,28	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

07.09.2023							
Teh nol. kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
Z3	Vistas gaļas zupa ar krējumu	300/15	7,52	9,16	23,92	204,23	A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	35	1,93	0,42	16,17	71,05	A1
G2	Tefteli krējuma-tomātu mērcē	150	12,38	20,55	19,40	310,50	A1, A7
M1	Vārīti makaroni	150	7,38	1,08	45,36	219,60	A1
S2	Sakņu dārzeņu salāti	60	0,67	3,12	5,02	48,67	A9
Dz1	Ābolu sulas dzēriens	150	0,06	0,06	6,12	25,80	
Kopā			29,94	34,38	115,99	879,86	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

08.09.2023							
Tehnoł. kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
Z1	Biešu zupa ar gaļu un skābo krējumu	300/19/15	7,75	12,14	28,87	247,89	A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	35	1,93	0,42	16,17	71,05	A1
G1	Cepta vistas fileja	90	13,38	11,88	6,39	185,87	A1, A3, A7
D1	Kartupeļu-burkānu biezenis	200	3,70	5,09	28,11	168,21	A7
S1	Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	0,74	3,05	1,58	35,84	
	Kefīrs	120	3,84	3,00	4,92	64,8	A7
A1	Banāni	100	1,50	0,10	21,00	90,9	
Kopā			32,83	35,67	107,04	864,56	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			20-37	27-38	90-147	800-980	

Alerģēnu apzīmējumu atšifrējumiA1 - kviešu lipekli saturoši produkti (vai: *kvieši, rudzi, mieži, auzas*)

A3- olas un to produkti

A7 - piens un tā produkti

A9 – selerijas un to produkti

**MK 172. noteikumos noteikto produktu izlietojums pusdienu piedāvājumā,
nedēļā (5 dienas), g – KOPSAVILKUMS**

Produktu nosaukums	Dienas					ĒK - vid. g / nedēļā	MK- 172. g / nedēļā
	1.	2.	3.	4.	5.		
Gaļa, liesa, zivju fileja	64	78,5	62,5	79	79	363	240
Kartupeļi	128	164	90	112	187	641	225
Piens un piena produkti	66	168	156	38	164	592	500
Dārzeni, augļi, ogas	239	170	147	117	290	963	700
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	100	57	58	58	157	430	250
Cukurs, dienā	10	9,8	0,4	0,6	4,4		10*

* - maks. daudzums dienā