

ĒDIENKARTES

5 dienu pusdienu ēdienkartes 1.-4.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	250/10	11,28	13,65	25,41	266,64	A1, A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	25	1,38	0,30	11,55	50,75	A1
SĒ1	Biezpiena krēms	80	7,98	11,44	10,55	179,47	A7
SĒ2	Zemeņu mērce	50	0,30	0,26	10,82	45,98	
A2	Auglis	50	0,35	0,15	5,50	23,50	
Kopā			21,29	25,81	63,82	566,34	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	

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	80	12,07	17,54	9,47	242,13	A1,A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	25	1,38	0,30	11,55	50,75	A1
D2	Vārīti kartupeļi	80	1,64	0,25	14,19	63,96	
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	60/125	3,75	2,56	19,35	113,78	A1, A7
Kopā			20,33	26,44	66,67	572,05	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	

06.09.2023							
Tehnol. kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
Z4	Siera - dārzeņu zupa	200	5,28	10,79	14,28	172,74	A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	25	1,38	0,30	11,55	50,75	A1
G3	Vistas gaļas plov	200	13,87	9,55	40,39	302,78	
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			24,75	26,72	87,37	682,69	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	

07.09.2023							
Tehnol. kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti		
Z3	Vistas gaļas zupa ar krējumu	200/5	4,89	4,86	15,81	123,85	A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	25	1,38	0,30	11,55	50,75	A1
G2	Tefteļi krējuma-tomātu mērcē	80	6,59	10,94	10,34	165,35	A1, A7
M1	Vārīti makaroni	100	4,92	0,72	30,24	146,40	A1
S2	Sakņu dārzeņu salāti	60	0,67	3,12	5,02	48,67	A9
Dz1	Ābolu sulas dzēriens	120	0,05	0,05	4,90	20,64	
Kopā			18,50	19,98	77,86	555,65	

Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		12-28	16-29	55-113	490-750	
---	--	-------	-------	--------	---------	--

08.09.2023

Tehnol. 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	200/9, 6/5	5,03	6,88	19,17	153,42	A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	25	1,38	0,30	11,55	50,75	A1
G1	Cepta vistas fileja	70	10,41	9,24	4,98	144,61	A1, A3, A7
D1	Kartupeļu-burkānu biezenis	120	2,23	3,04	16,90	100,96	A7
S1	Ķīnas kāpostu un gurķu salāti	60	0,74	3,05	1,58	35,84	
	Kefīrs	120	3,84	3,00	4,92	64,80	A7
A1	Banāni	60	0,90	0,06	12,60	54,54	
Kopā			24,52	25,56	71,70	604,91	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	

Alerģēnu apzīmējumu atšifrējumi (1.-5. dienu ēdienkartēs)

A1 - 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	40	57	50	45	59	251	240
Kartupeļi	80	82	60	75	116	413	225
Piens un piena produkti	50	145	144	19	143	501	500
Dārzeņi, augļi, ogas	146	161	122	95	222	746	700
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	50	57	58	57	117	339	250
Cukurs, dienā	10	8,7	0,3	0,5	3		10*

* - maks. daudzums dienā