

ĒDIENKARTES

5 dienu pusdienu ēdienkartes 5.-9. 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	300/15	13,62	17,13	30,57	327,35	A1, A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	30	1,65	0,36	13,86	60,90	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			26,31	32,41	80,87	711,83	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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>	30	1,65	0,36	13,86	60,90	A1
D2	Vārīti kartupeļi	120	2,48	0,37	21,45	96,72	
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	80/125	4,05	2,58	24,11	133,65	A1, A7
Kopā			26,26	33,16	84,52	724,86	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	250	6,60	13,48	17,85	215,93	A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	30	1,65	0,36	13,86	60,90	A1
G3	Vistas gaļas plov	220	15,25	10,51	44,43	333,05	
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			27,73	30,43	97,29	766,31	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	250/10	6,20	7,01	19,86	164,04	A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	30	1,65	0,36	13,86	60,90	A1
G2	Tefteli krējuma-tomātu mērcē	120	9,90	16,42	15,59	248,50	A1, A7
M1	Vārīti makaroni	120	5,90	0,86	36,29	175,68	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			24,39	27,83	96,74	723,59	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	250/12/10	6,39	9,46	23,92	199,88	A7
	Rudzu maize, <i>pilngraudu</i>	30	1,65	0,36	13,86	60,90	A1
G1	Cepta vistas fileja	90	13,38	11,88	6,39	185,87	A1, A3, A7
D1	Kartupeļu-burkānu biezenis	180	3,34	4,48	25,35	150,64	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			30,23	32,28	88,62	752,46	
Enerģijas un uzturvielu normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

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	48	78	55	64	75	320	240
Kartupeļi	96	124	75	94	160	554	225
Piens un piena produkti	66	153	150	29	157	555	500
Dārzeņi, augļi, ogas	216	167	135	107	267	892	700
<i>t.sk. svaigā veidā</i>	100	57	57	58	117	389	250
Cukurs, dienā	10	8,8	0,4	0,6	3,7		10*

* - maks. daudzums dienā