

1. 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		
	Siera - dārzeņu zupa	200	4,840	6,950	10,590	126,290	A07
	Makaroni ar gaļu	200	15,264	15,156	37,463	351,056	A01
	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,220	4,160	4,700	57,820	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	150	0,100	0,000	15,000	61,200	
Kopā			23,674	26,496	80,003	653,366	

2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Asorti zupa ar krējumu	250/10	7,180	16,300	11,620	228,600	A07
	Dārzeņu sautējums ar krējumu	200/15	3,720	4,700	17,680	126,500	A07
	Rudzu maize/Baltmaize	25/20	3,900	0,960	23,030	115,300	A01
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	150	0,100	0,100	9,100	37,700	
sk	Auglis	100	0,500	0,300	12,400	68,000	
Kopā			15,400	22,360	73,830	576,100	

3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Cepta zivs fileja ar vārītiem kartupeļiem un piena mērci	60/150/70	18,950	8,960	35,500	300,750	A01,A03, A04,A07
	Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu	100	2,800	4,180	2,850	69,480	A07
	Upeņu ķīselis ar biezpiena desertu	120/60	5,920	9,680	26,310	221,040	A07
	Citronūdens	150	0,070	0,060	0,320	4,590	
Kopā			27,670	22,820	64,660	591,270	

4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Dārzeņu zupa ar krējumu	200/10	2,450	6,210	8,710	97,290	A07
	Cūkgaļas kotlete ar vārītiem griķiem un krējuma-tomātu mērci	70/100/50	17,530	20,650	47,520	469,460	A01,A03, A07
	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	0,920	3,000	1,620	38,480	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Citronūdens	150	0,070	0,060	0,320	4,590	
sk	Auglis	100	0,500	0,300	12,400	68,000	
Kopā			23,720	30,450	82,820	734,820	

5. 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	200/10	1,670	7,100	11,060	114,200	A07
	Vistas gaļas mērce ar vārītiem rīsiem	80/100	16,200	11,740	31,200	299,080	A01,A07
	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	100	1,770	5,210	7,840	82,580	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
	Ābolu sulas dzēriens	150	0,000	0,000	18,210	73,800	
Kopā			21,890	24,280	80,560	626,660	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			12-28	16-29	55-113	490-750	

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					
200g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	50	26	60	56	60	252
225g nedēļā	Kartupeļi	50	106,7	150	25	20	351,7
450g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	25	25	128,8	45	42	265,8
700g nedēļā	Dārzeņi un augļi vai ogas	63,7	163,1	42	76,1	69,4	414,3
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	76	100	90,2	165	95,3	526,5
20 g	Cukurs	8	8	16	0	15,25	
Līdz 0,4 g/100 g	Sāls	1,6	1	0,9	1,27	1,2	

Sagatavots: SIA "Liče" ēdnīcu vadītāja _____

!!! Ēdināšanas uzņēmumam ir tiesības, produktu nepiegādāšanas gadījumā, mainīt ēdienkarti.

!!! 3xnedēļā "skolas piens"

no 15.10.2018.