

3. 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		
1,1	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	6,010	8,030	7,550	129,320	A07
1.2/1.3	Makaroni <i>jūrnieku gaumē</i>	230	17,400	17,400	40,300	394,600	A01
1,4	Dārzeņu salāti	50	0,718	2,564	4,989	45,900	
1,5	Rudzu maize	35	3,150	0,310	17,15	79,800	A01
1,6	Baltmaize	22	1,760	0,660	10,56	56,540	A01
1,7	Ābolu sulas dzēriens	200	0,000	0,000	17,28	70,400	
Kopā			29,038	28,964	97,829	776,56	

2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
2,1	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	200/15	15,720	14,700	17,280	264,300	A07
2,2	Gurķu ripiņas	30	0,180	0,060	0,540	3,660	
2,3	Putukrējums ar sulas ķīseli	40/180	0,940	10,610	35,690	242,010	A07
2,4	Saldskābmaize	30	1,800	0,330	16,020	74,240	A01
1,6	Baltmaize	22	1,76	0,660	10,56	56,540	A01
	Auglis	80	0,400	0,240	9,920	54,400	
	Piens (skolas)	200	5,000	5,000	9,400	104,00	A07
Kopā			25,800	31,600	99,410	799,150	

3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
3,1	Pupiņu zupa ar krējumu	200/5	8,571	7,827	25,985	208,670	A07
3,2	Cepti kartupeļi ar biezpienu un krējumu	150/50/20	12,600	11,700	26,900	273,000	A07
	Gurķu-tomātu salāti ar eļļas mērci	50	0,350	4,080	0,970	42,790	
3,4	Rudzu maize	35	2,135	0,420	14,350	69,720	A01
3,5	Ābolu-aveņu sulas dzēriens	200	0,040	0,040	13,373	54,013	
	Piens (skolas)	200	5,000	5,000	9,400	104,00	A07
Kopā			28,696	29,067	90,978	752,193	

4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
4,1	Zivju zupa ar krējumu	200/5	3,540	3,600	8,360	80,000	A07
4,2/4,3	Cūkgaļas teftelis ar kartupeļu biezeni	80/150	16,800	20,100	28,300	361,300	A01,A03,A07
3,3	Svaigu kāpostu salāti ar krējumu	50	0,950	1,590	2,770	29,190	A07
4,5	Rudzu maize	35	3,150	0,310	17,15	79,800	A01
4,6	Upeņu dzēriens	200	0,040	0,040	24,040	96,800	
	Piens (skolas)	200	5,000	5,000	9,400	104,00	A07
Kopā			29,48	30,640	90,020	751,09	

5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Aukstā biešu zupa	200	3,300	5,028	8,850	114,202	A03,A07
5,2/5,3	Cepta vistas fileja ar rīsiem un dāržeņiem	80/100	20,600	15,600	41,800	394,100	A01,A03,A07
5,4	Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu	50	1,400	2,100	1,400	38,900	A07
5,5	Rudzu maize	35	3,150	0,310	17,15	79,800	A01
1,6	Baltmaize	22	1,76	0,660	10,560	56,540	A01
5,7	Dzēriens	200	0,040	0,040	13,080	52,840	
Kopā			30,250	23,738	92,840	736,382	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<i>18-30</i>	<i>24-31</i>	<i>88 - 110</i>	<i>700 - 800</i>	

Sagatavots: SIA "Līce" ēdņu vadītāja _____

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