

## 1. ĒDIENKARTE no 5. līdz 9. 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	250	6,050	8,688	13,238	157,863	A07
	Makaroni ar gaļu	250	18,870	18,930	43,840	368,540	A01
	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,220	4,160	4,700	57,820	
	Rudzu maize	35	3,150	0,310	17,150	79,800	A01
	Ābolu-ķiršu sulas dzēriens	200	0,130	0,000	20,000	81,600	
Kopā			<b>29,42</b>	<b>32,088</b>	<b>98,928</b>	745,623	

## 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	300/15	8,730	20,190	14,020	280,450	A07
	Dārzeņu sautējums ar krējumu	250/20	4,660	6,100	22,140	160,300	A07
	Rudzu maize/Baltmaize	50/22	6,150	1,180	35,280	172,300	A01
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,100	0,180	12,100	50,200	
sk	Auglis	100	0,500	0,300	12,400	68,000	
Kopā			<b>20,140</b>	<b>27,950</b>	<b>95,940</b>	731,250	

## 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	70/200/70	22,300	10,050	44,380	360,560	A01,A03, A04,A07
	Ķīnas kāpostu salāti ar krējumu	100	2,800	4,180	2,850	69,480	A07
	Upeņu ķīselis ar biezpiena desertu	150/75	7,380	12,110	32,390	274,310	A07
	Citronūdens	150	0,070	0,060	0,320	4,590	
Kopā			<b>32,550</b>	<b>26,400</b>	<b>79,940</b>	708,940	

## 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	
	Cūkgaļas kotlete ar vārītiem griķiem un krējuma-tomātu mērci	80/120/50	20,040	27,110	55,690	551,000	A01,A03, A07
	Skābētu kāpostu salāti ar eļļu	50	0,920	3,000	1,620	38,480	
	Rudzu maize	35	3,150	0,310	17,150	79,800	A01
	Citronūdens	200	0,090	0,080	0,430	6,120	
sk	Auglis	100	0,500	0,300	12,400	68,000	
Kopā			<b>27,150</b>	<b>37,010</b>	<b>96,000</b>	840,690	

## 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	250/10	2,010	8,370	13,760	137,660	A07
	Vistas gaļas mērce ar vārītiem rīsiem	100/120	20,080	14,660	37,620	367,350	A01,A07
	Svaigu kāpostu un puravu salāti ar eļļu	100	1,770	5,210	7,840	82,580	
	Rudzu maize	35	3,150	0,310	17,150	79,800	A01
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,000	0,000	24,280	98,400	
Kopā			<b>27,010</b>	<b>28,550</b>	<b>100,650</b>	765,790	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<b>18-36</b>	<b>23-37</b>	<b>79-144</b>	<b>700-960</b>	

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)	67,2	36,6	70	64	75	312,8
225g nedēļā	Kartupeļi	62,5	48	200	25	25	360,5
450g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	31,3	215	142	45	50	483,3
700g nedēļā	Dārzeņi un augļi vai ogas	79,8	54,4	52,5	77,8	86,8	351,3
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	76	50	90,2	168,2	95,3	479,7
20 g	Cukurs	10,5	20	20	0	19,5	
Līdz 0,4 g/100 g	Sāls	1,8	0,6	0,9	1,4	1,4	

Sagatavots: SIA "Līce" ēdnīcu vadītāja \_\_\_\_\_

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

!!! 3xnedēļā "skolas piens"

no 15.10.2018