

## 3. ĒDIENKARTE no 5. līdz 9. klasei

APSTIPRINU \_\_\_\_\_

## 1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Ol.b.v.	Tauki	Oglhidrāti		
1.1	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	250/10	8.880	9.400	4.520	147.000	A01,A07
1.2/1.3	Makaroni <i>jūrnieku gaumē</i>	250	19.000	18.900	43.800	428.900	A01
1.4	Dārzeņu salāti	50	0.718	2.564	4.989	45.900	
1.5	Rudzu maize	35	2.135	0.420	14.35	69.720	A01
1.6	Baltmaize	30	2.4	0.900	14.4	77.100	A01
1.7	Ābolu sulas dzēriens	200	0.000	0.000	17.28	70.400	
Kopā			<b>33.133</b>	<b>32.184</b>	<b>99.339</b>	<b>839.02</b>	

## 2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Ol.b.v.	Tauki	Oglhidrāti		
2.1	Cūkgaļas un dārzeņu sautējums ar krējumu	250/20	21.460	24.000	20.840	402.000	A07
2.2	Gurķu ripiņas	30	0.180	0.060	0.540	3.660	
2.3	Putukrējums ar sulas ķīseli	30/180	0.700	7.500	31.800	214.100	A07
2.4	Saldskābmaize	30	1.800	0.330	16.020	74.240	A01
	Auglis (skolas)	100	0.400	0.300	9.500	42.300	
	Piens (skolas)	200	5.000	5.000	9.400	104.00	A07
Kopā			<b>29.540</b>	<b>37.190</b>	<b>88.100</b>	<b>840.300</b>	

## 3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Ol.b.v.	Tauki	Oglhidrāti		
3.1	Pupiņu zupa ar krējumu	250/10	10.871	9.927	32.957	264.655	A07
3.2	Cepti kartupeļi ar biezienu un krējumu	200/50/20	15.464	14.359	33.714	335.045	A07
3.3	Svaigu kāpostu salāti ar krējumu	50	0.950	1.590	2.770	29.190	A07
3.4	Rudzu maize	35	2.135	0.420	14.350	69.720	A01
3.5	Ābolu-aveņu sulas dzēriens	150	0.030	0.030	10.030	40.510	
	Auglis (skolas)	100	1.050	0.070	14.700	63.630	
	Piens (skolas)	200	5.000	5.000	9.400	104.00	A07
Kopā			<b>35.4992</b>	<b>31.396</b>	<b>117.92</b>	<b>906.750</b>	

## 4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Ol.b.v.	Tauki	Oglhidrāti		
4.1	Zivju zupa ar krējumu	200/10	3.680	5.600	7.520	95.200	A07
4,2/4,3	Cūkgaļas teftelis ar kartupeļu biezeni	90/180	20.452	23.470	34.452	439.843	A01,A03,A07
4.4	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	50	0.600	2.600	4.300	43.000	
4.5	Rudzu maize/ Baltmaize	35/20	3.735	1.020	25.950	127.920	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			<b>33.507</b>	<b>37.730</b>	<b>105.662</b>	<b>906.763</b>	

## 5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Ol.b.v.	Tauki	Oglhidrāti		
5.1	Asorti zupa ar krējumu	250/10	7.407	15.093	12.237	214.409	A07
5,2/5,3	Cepta vistas fileja ar rīsiem un dārzeņiem	90/120	22.889	17.333	52.835	458.896	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	2.135	0.420	14.350	69.720	A01
5.7	Dzēriens	200	0.040	0.040	23.080	94.000	
	Auglis (skolas)	100	0.400	0.300	9.500	42.300	
Kopā			<b>34.271</b>	<b>35.286</b>	<b>113.402</b>	<b>918.225</b>	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			21 - 36	28 - 37	105 - 132	840 - 960	

Sagatavots: SIA "Līče" tehnologs Sanda Bojane \_\_\_\_\_

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