

1.-4. klašu skolēniem

PUSDIENU ĒDIENKARTE DIĒTAS

BEZ GLUTĒNA produktiem

Rīgas

Apstiprinu

Datums:

2 nedēļa/ 1. diena

Recep- tūras Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums (g)	Uzturvielas, g			Enerģ. kcal	Alerģēni
			olbaltum	tauki	ogļhidrāti		
Pusdienas							
Z13.1	Vistas buljonzupa ar BG nūdelēm	250	9,84	6,74	21,98	182,28	0
G87	Vistas maltās galas krējuma mērce ar BG miltiem	100	12,40	14,97	5,23	204,84	A7
Pied4	Kartupeļi vārītie	200	4,0	0,8	32,4	154,0	0
*	Galetes (rīsu, griķu vai kukrūzas)	12	0,98	0,13	9,52	46,32	0,00
S12.P	Vitamīnu salāti	50	0,66	2,56	2,63	34,64	0
Dz8.1	Citronu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
Kopā:			28,06	25,22	72,35	625,28	0,1/0,83
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

2 nedēļa/ 2. diena

Pusdienas							
Z2.1/VEG	Biešu zupa VEG	250	3,69	5,56	26,88	165,19	A7
G13	Vistas cīsiņi vārīti	60	11,00	7,00	0,38	108,00	0
M12	Tomātu mērce (no kons.tomātiem)	40	0,32	4,20	1,79	40,80	0
Pied1/V	Vārīti griķi	200	12,10	3,17	60,86	332,16	0
*	Galetes (rīsu, griķu vai kukrūzas)	12	0,98	0,13	9,52	46,32	0,00
S43.2	Kāpostu un biešu salāti	50	0,81	3,23	3,24	38,72	0
Dz8.1	Zemeņu ūdens	150	0,2	0,0	0,6	3,2	0
Kopā:			29,09	23	103,27	734,39	0
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

2 nedēļa/ 3. diena

Pusdienas							
Z23	Harčo zupa ar krējumu	150/5	9,1	6,3	8,2	125,2	A7
D29	Makaroni BG dārzeņu-tomātu mērcē ar sieru	240/10	10,4	11,0	43,2	321,0	A7
S16.P	Jauktu dārzeņu salāti	50	0,6	3,1	2,2	37,8	0
*	Kefīrs 2% (vai Piens 2%)	150	4,8	3,0	6,8	72,0	A7
*	Galetes (rīsu, griķu vai kukrūzas)	12	0,98	0,13	9,52	46,32	0,00
Kopā:			25,86	23,6	69,84	602,41	0/0,72
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

2 nedēļa/ 4. diena

Pusdienas							
Z38/VEG	Sv.kāpostu zupa VEG/krējums	250/8	3,23	6,80	14,97	129,04	A7
G37	Plovs ar cūkgaļu	180	9,9	12,9	52,7	375,4	0
S50	Burkānu salāti Gruzijas gaumē	50	0,9	3,8	4,3	59,2	0
*	Galetes (rīsu, griķu vai kukrūzas)	12	0,98	0,13	9,52	46,32	0,00
*	Kefīrs 2% (vai Piens 2%)	150	4,8	3,0	6,8	72,0	A7
Kopā:			19,79	26,55	88,23	681,97	0,5/0,93
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2

2 nedēļa/ 5. diena

Pusdienas							
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu/krējums	200/10	16,4	12,9	27,2	295,2	A7
S12/R	Tomātu sīpolu salāti ar eļļu	50	0,3	3,0	2,5	37,5	0
*	Galetes (rīsu, griķu vai kukrūzas)	12	0,98	0,13	9,52	46,32	0,00
Sē51	Kīršu ķīselis ar pienu	90/200	6,00	4,01	24,52	158,66	A7
Kopā:			23,70	20,01	63,73	537,69	10/0,4
Ministru kabineta noteikumi Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750	10/2