

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei spec.dieta bez laktozes

Pirmdiena		08.11.21.		II nedēļa			
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
18.2.	Makaroni ar gaļu	200	10,775	11,397	37,516	295,737	
145.1.	Kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu	100	1,183	3,923	5	60,039	
4.4L	Dzērveņu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	42,905	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	50	1,428	1,57	25,714	122,698	
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
						0	
Kopā			13,386	16,89	80,33	526,874	
			1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Otrdiena		09.11.21.					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
14.1.b	Vistas gaļas kotletes satur alergēnu:3.	60	9,306	10,446	11,617	177,706	
17.3.	Vārīti kartupeļi	150	3,1	0,15	22,94	105,51	
14.	Burkānu salāti ar sēkliņām	100	2,267	6,205	7,013	92,965	
12.5.	Karkadē dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	35	2,135	1,42	14,315	78,58	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
	Auglis	100				0	
Kopā			17,208	18,236	68,37	506,436	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750
Trešdiena		10.11.21.					
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr. _____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti		
Pusdienas (+/-10%)							
20.1a	Maltā cūkgaļa ar tomātu mērci	60	8,594	17,199	1,755	196,187	
5.3.	Griķi vārīti	100	6	1,571	29,571	156,423	
10.4.	Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti	100	2,55	5,503	5,335	81,067	
4.4L	Apelsīnu sīrupa dzēriens	200	0	0	12,1	48,4	
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	18	1,065	0,21	7,158	34,782	
	Cukurs 20 g. Pusdienās						
	Sāls līdz 0,4g./100g.						
						0	
Kopā			18,209	24,483	55,919	516,859	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļā, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins

SIA "SKOLU ĒDINĀŠANAS SERVISS"
VIENAS DIENAS ĒDIENKARTE VIENA IZGLĪTOJAMĀ ĒDINĀŠANAI
Pusdienas no 1. līdz 4. klasei spec.dieta bez laktozes

Ceturtdiena

11.11.21.

II nedēļa

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
8.1d	Vistas gaļas ar dārzeņiem	35/30	9,796	12,72	3,093	166,036
4.3a	Vārīti rīsi	100	3,341	1,745	34,013	165,121
11.3P	Tomātu mērce (bez milti)	15	0,246	3,005	0,28	29,149
18.3.	Ābolu biešu salāti	100	2,34	2,308	17,296	99,316
3.5.	Ogu dzēriens	200	0,04	0	12,424	49,856
5.6.	Rīsu galetes vai maize(bez glutena)	18	1,422	0,486	14,706	68,886
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	18	1,065	0,21	7,158	
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				0
Kopā			18,25	20,474	88,97	613,146
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750

Piektdiena

12.11.21.

Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal
			Olbalt.vi elas	Tauki	Ogļhidrāti	
Pusdienas (+/-10%)						
8.1.	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	60	9,183	12,569	3,093	162,225
8.2.	Vārīti makaroni	100	4,8	2,145	28,4	
14.3.	Vitamīnu salāti	100	1,118	5,152	6,336	76,184
12.5.	Karkadē dzēriens	200	0,4	0,015	12,485	51,675
5.6.	Rudzu maize satur alergēnu: 1.	35	2,135	1,42	14,315	78,58
	Cukurs 20 g. Pusdienās					
	Sāls līdz 0,4g./100g.					
	Auglis	100				0
Kopā			17,636	21,301	64,629	520,769
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172		1-4kl.	12-28.	16-29	55-113	490-750

Papildus brīvpusdienu ēdienkartei nodrošināti ar svaigiem dārzeņiem un pienu trīs reizes nedēļa, saskaņā ar "Piens un Augļi skolai"programmu.

Direktors: V.Kuzmins