

10-12 kl

Pirmdiena								
Receptūras Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Pusdienas								
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm/ krējums	250/8	9,25	8,33	17,67	176,28	1,7	0/017
G4/R	Slinko kāpostu tīteņu sautējums /krējums	300/9	24,7	25,02	42,64	498,26	7	0/032
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	1,92	9,2	55,2	1	
A1	Auglis	100	0,7	0,3	11	47		
Dz5.1	Ogu dzēriens no ogām bez cukura	200	0,35	0,15	6,5	23,5		
Kopā:			37	36	87,01	800,24		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			20-37	27-38	90-147	800-980		10/2
Otrdiena								
Receptūras Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Brokastis								
Pusdienas								
Z2.1	Biešu zupa ar cūkgaļu un skābo krējumu	250/8	6,85	6,95	21,07	170,63	7	0/045
Zi3	Zivju lodītes	100	18,1	12	3,1125	172,013	3,4,7	0/04
M1.P	Piena mērce	100	2,4	4,4	8,4	84,8	A1,A7	
Pied1	Griķi vārīti	200	5,67778	1,13333	64,7	291,844		0/03
S8.1	Skābu kāpostu salāti ar ķīmenēm un krējumu	50	1,05	1,2	1,75	23,1	A7	
Dz3	Augļu-ogu kompots bez cukura	200	0,35	0,15	6,5	23,5		
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	0,72	9,2	55,2	A1	
Kopā:			36,8278	27	114,733	821,087		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			20-37	27-38	90-147	800-980		10/2
Trešdiena								
Receptūras Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Pusdienas								
Z6/P	Zemnieku zupa ar cūkgaļu	250/8	10,72	15,98	17,85	254,97	7	0/017
Pied5	Makaroni ar sieru	220	16,5	14,9	44,18	381,33	1,7	0/02
S7	Burkānu-kolrābju salāti	50	0,7	3	5	47		0/01
0	Kefīrs	200	6	4	9	96	7	
Sv6	Saldskābmaize	20	1,8	0,2	14,6	70	1	
Kopā:			36	38	90,63	849,3		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			20-37	27-38	90-147	800-980		10/2
Launags								
Ceturtdiena								
Receptūras Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls
			Olbalt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Brokastis								
Pusdienas								
Z9	Sķelto zirņu zupa ar sk.krējumu	250/8	9,41	10,49	24,61	238,68	7	0/025
G16/R	Maltās gaļas mērce	100	13,24	12,24	5,26	186,21	1,7	0/03
Pied2	Kartupeļu biezenis	200	4,34	5,08	31,52	185,94	7	0/035
S10/R	Vitamīnu salāti	50	0,7	3	12,9	43		0/01
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	0,72	9,2	55,2	1	
0	Piens	200	6,4	4	9	98		
Kopā:			36	36	92	807		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			20-37	27-38	90-147	800-980		10/2
Piektdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ. Kcal	Alerģēni	Cukurs/sāls

			Ol balt.vie las	Tauki	Ogļ hidrāt i			
Brokastis								
Pusdienas								
G9.1P	Mājas sautējums ar cūkgaļu	400/25	17,0892	23,5467	37,3758	446,99	A7	0/05
S9	Biešu salāti ar eļļu	50	0,73	2,55	4,37	43,29		0/07
Dz6	Ogu dzēriens	200	0	0	16,5	66		
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	0,72	9,2	55,2	1	
SĒ1+2/P	Šokolādes-biezpiena krēms ar ķiršu ķīseli	60/100	6,78	2,39	40,72	216,18	7	2,5/0
Kopā:			27	29,2067	108,166	827,7		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK			20-37	27-38	90-147	800-980		10/2

80	14,48	8,27	2,49	137,61	3,4,7	0/033
100	18,1	10,3375	3,1125	172,0125	#VALUE!	#VALUE!

1,44	18,4	110,4
0,72	9,2	55,2

Z6/P	u zupa ar	250/8	10,72	15,98	17,85	254,97	7	0/017
Pied5	aroni ar s	220	16,5	14,9	44,18	381,33	1,7	0/02
s7	u-kolrābj	50	0,7	3	5	47		0/01
0	Kefīrs	200	6	4	9	96	7	
Sv6	diskābma	20	1,8	0,2	14,6	70	1	