

3 Ned_1-4 kl

Pirmdiena								
Receptūras vai tehnoloģiskās kartes Nr.____	Ēdiena nosaukums u.c informācija	1 porc. Iznāk.,g	Uzturvielas, g			Enerģ.	Alergēni	Cukurs/sāļs
						Kcal		
			Ol.balt.vielas	Tauki	Ogļhidrāti			
Pusdienas								
Z28	Maltās gaļas zupa	150	7,35192	8,96	8,90731	154,267	9	0/02
G41	Krēmīgie makaroni	150	6,38	7,2725	27,8225	194,06	1,7	0/01
S11/R	Kīnas kāpostu-sv.gurķu un papr.sal	100	1,26	6,06	2,84	71,64		0/02
Dz3.1	Augļu-Ogu kompots ar cukuru	200	0,35	0,15	6,5	31,5		2/0
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	0,72	9,2	55,2	1	
0	Piens	150	4,8	3	6,75	73,5		
Kopā:			22,5419	26,1625	62,0198	580,167		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2
Otrdiena								
Pusdienas								
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	150	5,41	4	10,44	95,57	1	0/01
G17/R	Tefteli krējuma- tomātu mērcē	60/40	10,21	16,46	18,755	262,83	1,7	0/05
Pied4	Kartupeļi vārītie	100	2	0,3	17,34	78,18		0/015
S9.1/R	Biešu un mar.gurķu salāti	50	0,82	2,55	5,16	47,22		0/007
Dz2	Dzērveņu dzēriens	200	0	0	16,5	66		
Sv6	Saldskābmaize	20	1,8	0,2	14,6	70	1	
Kopā:			20,24	23,51	82,795	619,8		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2
Trešdiena								
Pusdienas								
Z15/R	Pupiņu zupa	150	5,57	3,96	9,22	95,22		0/027
G18/R	Sautēta gaļas gabaliņas ar mērcīti	80	9,39	12,89	4,44	171,78	1,7	0/015
Pied1	Griķi vārīti	100	2,69	0,54	30,64	138,24		0/01
S12/R	Tomātu sīpolu salāti ar eļļu	50	0,3	2,95	2,5	37,52		0/01
Sv4	Pilngraudu maize	10	1,2	0,36	4,6	27,6	1	
0	Jogurts dzēramais	180	5,58	3,6	21,06	140,4	7	
Kopā:			24,73	24	72,46	610,76		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2
Ceturtdiena								
Pusdienas								
Z2.1	Biešu zupa ar cūkgaļu un skābo krējumu	150/5	4,11	4,17	12,64	102,38	7	0/03
Zi2	Cepta zivs fileja	80	15,7091	10,9147	1,227	166,51	1,3,4,7	0/015
M1.P	Piena mērce	50	1,26	2,29	4,18	42,38	1,7	0/01
Pied2	Kartupeļu biezenis	150	3,26	3,81	24,64	139,46	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	
Dz3.1	Augļu-Ogu kompots ar cukuru	200	0,35	0,15	6,5	31,5		
Kopā:			27,7891	25,0547	71,287	580,43		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2
Piektdiena								
Pusdienas								
G19/R	Plovs ar vistas gaļu	200	13,93	9,83	41,61	311,87		0/048
S13/R	Biešu salāti ar ķiplokiem	50	1,2	2,95	6,5	54,52		0/01
Dz7	Citrusaugļu dzēriens	200	0,3	0	0,9	5		
Sv4	Pilngraudu maize	20	2,4	0,72	9,2	55,2	1	
Sē7/R	Biezpiena krēms ar zemeņu mērci	60/100	7,2	3,45	17,6	126,5	7	7,5/0
Kopā:			25,03	16,95	75,81	553,09		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			12–28	16–29	55–113	490–750		10/2

