

3 Ned_5-9 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	250	12,2532	14,9333	14,8455	257,112	9	0/03
G41	Krēmīgie makaroni	180	7,61001	11,5193	33,3151	257,569	1,7	0/015
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	40	4,8	1,44	18,4	110,4	1	
0	Piens	150	4,8	3	6,75	73,5		
Kopā:			31,0732	37	82,6507	801,721		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
Otrdiena								
Pusdienas								
Z13	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	250/8	9,25	8,33	17,67	176,28	1	0/02
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	40	3,6	0,4	29,2	140	1	
Kopā:			25,88	28,04	104,625	770,51		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
Trešdiena								
Pusdienas								
Z15/R	Pupiņu zupa	250	9,28	6,6	15,37	158,7		0/031
G18/R	Sautēta gaļas gabaliņas ar mērcīti	80	9,39	12,89	4,44	171,78	1,7	0/015
Pied1	Griķi vārīti	120	3,228	0,648	36,768	165,888		0/015
S12/R	Tomātu sīpolu salāti ar eļļu	50	0,3	2,95	2,5	37,52		0/01
Sv4	Pilngraudu maize	40	4,8	1,44	18,4	110,4	1	
0	Jogurts dzēramais	180	5,58	3,6	21,06	140,4	7	
Kopā:			32,578	28	98,538	784,688		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
Ceturtdiena								
Pusdienas								
Z2.1	Biešu zupa ar cūkgaļu un skābo krējumu	250/8	6,9	7,8	21,1	178,3	7	0/035
Zi2	Cepta zivs fileja	80	15,7	10,9	1,2	166,5	1,3,4,7	0/015
M1.P	Piena mērce	50	1,3	2,3	4,2	42,4	1,7	0/01
Pied2	Kartupeļu biezenis	150	3,3	3,8	24,6	139,5	7	0/035
S10/R	Vitamīnu salāti	50	0,7	3,0	12,9	43,0		0/01
Sv4	Pilngraudu maize	40	4,8	1,44	18,4	110,4	1	
Dz3.1	Augļu-Ogu kompots ar cukuru	200	0,4	0,2	6,5	31,5		
Kopā:			33,0	29,4	88,9	711,5		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2
Piektdiena								
Pusdienas								
G19/R	Plovs ar vistas gaļu	300	20,9	19,34	62,42	467,8		0/06
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:			32	26,46	96,62	709,02		
Enerģijas un uzturvielu dienas normas saskaņā ar MK noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960		10/2

