

ĒDIENKARŠU KOPSAVILKUMS

2.brokastu un pusdienu ēdienkaršu kopsavilkums 10 dienām

1.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas normas*
2..bro-kastis	S-43	Zaļo zirnīšu un olu salāti	70	101,44
		Rupjmaize	30	61,20
	Dz-17	Kumelišu tēja ar cukuru	200	21,94
				184,58 / 9,2%
Pusdienas	Z -1	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	250/15/10	169,12
		Rupjmaize, pilngraudu	30	61,20
	BO-9	Kartupeļu un biezpiena plācenīši ar krējumu	180/20	394,30
	S-17	Vitamīnu salāti	80	63,03
	Dz-14.3	Upeņu sulas dzēriens	200	40,80
				728,45 / 36,4%

2.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas normas*
2..bro-kastis	S-24	Tomātu un siera salāti	100	114,96
		Rupjmaize	25	51,00
	Dz-4.1	Karstais citronu dzēriens	200/7	18,94
				184,90 / 9,2%
Pusdienas	G -1	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	150/34/50	402,63
	S-1	Kāpostu un burkānu salāti	80	75,34
	D-1	Žāvētu augļu ķīselis ar pienu	100/150	192,67
	Dz-16	Ūdens ar jānogām un upenēm	200	3,60
	SD-3	Burkāni	80	31,20
				705,44 / 35,3%

3.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas normas*
2..bro-kastis	BO-11	Biezpiens ar gurķiem	60	86,14
		Saldskābmaize	25	62,75
	Dz-21	Karstais upeņu dzēriens	200	40,60
				189,49 / 9,5%
Pusdienas	Z-2	Zirņu zupa ar gaļu un krējumu	250/15/10	238,61
		Rupjmaize, pilngraudu	30	61,20
	G-2	Dārzeņu sautējums ar gaļu	180/35	277,67
	S-7	Seleriju salāti ar āboliem	75	65,06
	Dz-14.1	Vīnogu sulas dzēriens	200	51,20
	A-4	Apelsīni	100	35,7
				729,45 / 36,5%

4.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas normas*
2..bro-kastis	Sv-9	Karstmaize ar sieru un burkāniem	45	124,75
	Dz-24	Kakao	150	68,98
				193,73 / 9,7%
Pusdienas	G-3	Cūkgaļas kotletes	90	270,75
	P-1	Vārīti kartupeļi	160	134,48
	M-4	Tomātu mērce	80	39,00
	S-2	Redīsu un burkānu salāti	80	55,57
	D-2	Dzērveņu uzputenis ar pienu	120/150	205,28
	Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	2,59
				707,67 / 35,4%

5.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas normas*
2..bro-kastis	BO-14	Burkānu un biezpiena sacepums ar ievārījumu	80/10	134,01
	Dz-18	Melnā tēja ar cukuru un citronu	200/3	21,26
	A-5	Mandarīni	80	28,80
				184,07 / 9,2%
Pusdienas	Z-3	Skābētu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	250/15/10	143,00
		Rupjmaize, pilngraudu	30	61,20
	G-4	Plovs	200/45	420,64
	S-18	Svaigu dārzeņu salāti	100	74,22
	Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	34,40
				733,45 / 36,7%

6.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas normas*
2..bro-kastis	BO-3.1	Olu kultenis ar papriku un zirnīšiem	75	98,50
		Rupjmaize	30	61,20
	Dz-5.1	Piparmētru tēja ar cukuru	200	21,94
				181,64 / 9,1%
Pusdienas	Z-4	Kartupeļu zupa ar gaļas frikadelēm	250/22/10	170,81
		Rupjmaize, pilngraudu	30	61,20
	BO-8	Makaronu un biezpiena sacepums ar krējumu	170/20	375,73
	S-16	Biešu salāti ar sieru un ķiplokiem	100	98,10
	Dz-10.1	Piparmētru tējas dzēriens	200	27,11
				732,95 / 36,6%

7.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas normas*
2..bro-kastis	Sv-13	Karstmaize ar biezpienu	45	105,53
	S-13	Burkānu un ābolu salāti ar rozīnēm	60	66,40
	Dz-23	Augļu tēja ar cukuru	200	20,84
				192,77 / 9,6%
Pusdienas	G -5	Vistas gaļas nūjiņas	80	193,89
	P – 2	Vārīti rīsi	150	211,78
	M -2	Krējuma mērce ar dārzeņiem	50	59,69
	S-3	Kolrābju un gurķu salāti ar eļļu	70	52,67
	D-3	Bumbieru krēms	75	159,63
	D-4	Jāņogu mērce	75	51,88
	Dz-7	Ūdens ar citroniem	200	2,59
				724,79 / 36,2%

8.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas normas*
2..bro-kastis	Sv-12	Sviestmaize ar gaļas pastēti	25/25	149,56
	SD-1	Gurķi, svaigi	50	5,50
	Dz-22	Karstais aveņu dzēriens	200	41,20
				196,26 / 9,8%
Pusdienas	Z-5	Dārzeņu zupa ar vistas fileju un krējumu	200/5/5	101,59
		Rupjmaize, pilnraudu	30	61,20
	G-6	Lazanja	190	407,67
	S-4	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	100	56,23
	Dz-14.4	Persiku sulas dzēriens	200	110,00
				736,69 / 36,8%

9.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas normas*
2..bro-kastis	V-5	Ķirbju un biezpiena sacepums ar krējumu	90/15	180,09
	Dz-4.1	Karstais citronu dzēriens	200/7	18,94
				199,03 / 10%
Pusdienas	Zi-1	Zivju lodītes	85	108,98
	M -3	Krējuma – tomātu mērce	50	54,42
	P- 3	Krāsni cepti kartupeļi	150	213,30
	S - 5	Burkānu salāti ar saulespuķu sēkliņām	50	47,06
	D-5	Maizes zupa ar putukrējumu	150/15	192,67
		Kefīrs	200	112,00
				728,43 / 36,4%

10.diena

Ēdienreize	Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznāk., g	Enerģētiskā vērtība, kcal/ % no dienas normas*
2..bro-kastis	Sv-10.1	Karstmaize ar sieru un tomātiem	45	108,61
	S-7	Seleriju salāti ar āboliem	50	42,82
	Dz-18.1	Melnā tēja ar pienu un cukuru	200	42,24
				193,67 / 9,7%
Pusdienas	Z- 6	Biešu biezenzupa ar krējumu	220/5	153,59
		Rupjmaize, pilngraudu	30	61,20
	G-7	Karbonāde	60	206,15
	M-6	Sinepju mērce	50	32,15
	P-4	Kartupeļu biezenis	150	145,07
	S-6	Burkānu-apelsīnu salāti	80	65,73
	Dz-14.1	Apelsīnu sulas dzēriens	200	51,60
				715,49 / 35,8%

* 1.- 4. kl. izglītojamiem vienas dienas vidējā enerģētiskā vērtība mēnesī ir **2000 kcal** (atbilstoši Ministru kabineta 2012.gada 13.marta noteikumiem Nr.172 „Uztura normas vispārējās pamatzglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestāžu izglītojamiem”)