

**ĒDIENKARŠU KOPSAVILKUMS**  
**Pusdienu ēdienkaršu kopsavilkums 10 dienām**  
*diagnoze: celiakija*

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	Enerģētiskā vērtība, kcal / % no dienas normas*
<b>1.diena</b>			
Z-1	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu, krējumu	200/12/8	135,20
	Rupjmaize ( <i>bez glutēna</i> )	30	62,40
Zi-7	Zivs fileja, sacepta krējuma mērcē	110	185,197
P-5	Sautēti rīsi ar burkāniem un kukurūzu	150	179,95
S-35	Svaigo dārzeņu salāti ar skāba krējuma mērci un lociņiem	50	44,45
Dz-1	Bumbieru kompots	150	81,33
A-1	Āboli	100	45,76
			<b>723,88 kcal / 36,2%</b>
<b>2.diena</b>			
G-27	Sautēti cūkgaļas rullīši	50/50	153,58
P-4	Kartupeļu biezenis	160	154,96
S-36	Burkānu –rutku salāti ar skāba krējuma mērci	120	96,49
D-25	Ķirbju – ābolu krēms	75	168,04
D-23	Dzērveņu mērce	100	55,24
Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	34,40
A-2	Banāni	90	49,20
			<b>711,91 kcal / 35,6%</b>
<b>3.diena</b>			
Z-8.3	Skābeņu zupa ar olu un skābu krējumu	200/5/5/6	116,57
	Baltmaize ( <i>bez glutēna</i> )	30	74,56
G-32	Dabīgā cūkgaļas maltā šnicelle	65	241,51
P-8	Dārzeņu ragū	180	169,53
S-14	Kāpostu, un ananāsu salāti	70	58,21
Dz-8	Dzērveņu morss	200	40,74
A-3	Bumbieri	100	48,60
			<b>749,73 kcal / 37,5%</b>
<b>4.diena</b>			
G-4	Cūkgaļas plov	170/38	357,35
S-37	Burkānu – puravu salāti	70	59,6
D-26	Biezais svaigu ogu ķīselis ar saldo biezpiena masu	100/50	207,40
	Paniņas	200	74,2
A-5	Mandarīni	80	28,8
			<b>727,36 kcal / 36,4%</b>

<b>5.diena</b>			
Z-11.1	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti	200/12/12	116,63
	Griķu maize ( <i>bez glutēna</i> )	20	41,4
G-28	Cūkgaļas lodītes saldkrējuma mērcē	70/50	225,46
P-1	Vārīti kartupeļi	160	134,48
S-25	Kolrābju salāti	100	48,93
	Kefīrs	200	112,00
A-2	Banāni	100	49,20
			<b>728,10 kcal / 36,4%</b>
<b>6.diena</b>			
G-29	Cūkgaļas kotlete ar ķimenēm	70	213,48
P-10	Vārīti griķi	130	237,88
S-38	Puravu – ābolu salāti ar skāba krējuma mērci	70	56,37
Dz-9	Jāņogu dzēriens	200	50,50
D-6	Biezpiena krēms ar zemenēm	50/15	146,64
			<b>704,86 kcal / 35,2%</b>
<b>7.diena</b>			
Z-10.2	Ķirbju biezeņzupa ar siera grauzdiņiem	220/30	234,51
G-16	Sautēta cūkgaļa saldskābā mērcē	45/75	140,48
P-3.1	Krāsni cepti dārzeņi	160	172,51
S-1	Kāpostu un burkānu salāti	80	66,50
	Kefīrs	200	112,00
			<b>726,00 kcal / 36,3%</b>
<b>8.diena</b>			
Zi-8	Dabīgie zivju plācenīši	65	144,92
P-15	Dārzeņu risoto	150	267,86
M-7	Saldkrējuma mērce	50	56,29
S-39	Gurķu salāti ar skāba krējuma mērci	50	24,99
Dz-14.3	Upeņu sulas dzēriens	200	40,80
D-20	Banānu uzputenis	120	125,41
D-21	Citronu mērce	50	34,20
SD-2	Kāļi	70	23,8
			<b>718,28 kcal / 35,9%</b>
<b>9.diena</b>			
Z-20	Borščs ar melnajām plūmēm un skābo krējumu	250/5	203,53
	Griķu maize ( <i>bez glutēna</i> )	30	62,1
G-31	Vistas frikasē ar dārzeņiem	120	177,97
P-1	Vārīti kartupeļi	150	127,10
S-40	Burkānu salāti ar ķiploku	50	40,64

Dz-15	Ābolu - bumbieru kompots	150	77,06
SD-3	Burkāni	80	31,20
			<b>719,60 kcal / 36%</b>
<b>10.diena</b>			
G-14.2	Dabīgā cūkgaļas šnicele	65	165,87
P-7	Kartupeļu un spinātu sacepums	170	218,49
M-5	Burkānu mērce	40	42,79
S-8	Ķīnas kāpostu salāti ar apelsīniem un ananāsiem	85	70,75
Dz-14.1	Vīnogu sulas dzēriens	200	51,20
D-1	Žāvētu augļu ķīselis ar pienu	100/150	192,67
			<b>741,77 kcal / 37%</b>

- \* 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 pamatizglītības, vispārējās vidējās izglītības un profesionālās izglītības iestāžu izglītojamiem”)