

ĒDIENKARŠU KOPSAVILKUMS
Pusdienu ēdienkaršu kopsavilkums 10 dienām
diagnoze: laktozes nepanesamība

Rec. Nr.	Ēdiena nosaukums	Porcijas iznākums, g	Enerģētiskā vērtība, kcal / % no dienas normas*
1.diena			
Z-12.2	Pupiņu zupa	220	120,76
	Rupjmaize, pilngraudu (<i>bez piena</i>)	25	51,00
G-17	Cūkgaļa dārzeņu mērcē	40/70	172,94
P-5.1	Sautēti rīsi ar burkāniem un kukurūzu	150	184,45
S-44	Seleriju salāti ar āboliem un eļļu	75	90,47
Dz-6	Zemeņu kompots	200	66,73
A-3	Bumbieri	100	48,6
			734,95 kcal / 36,7%
2.diena			
Zi-2.1	Zivs, sacepta ar kartupeļiem un sieru	275	367,16
S-8	Ķīnas kāpostu salāti ar apelsīniem un ananāsiem	120	100,56
D-7	Žāvētu augļu ķīselis ar putukrējumu (<i>augu tauku</i>)	150/30	181,27
A-2	Banāni	100	49,2
Dz-7	Ūdens ar citronu	200	2,24
			700,43 kcal / 35%
3.diena			
Z-8.2	Skābeņu zupa ar gaļu un olām	200/5/5	115,13
	Rupjmaize, pilngraudu (<i>bez piena</i>)	30	61,20
G-9.1	Gulašs	40/80	218,72
P-6	Vārīti makaroni, pilngraudu (<i>bez piena</i>)	130	200,15
S-9.1	Ziedkāpostu un burkānu salāti	100	86,62
Dz-14	Ābolu sulas dzēriens	200	34,40
			716,22 kcal / 35,8%
4.diena			
G-12	Liellopu gaļa saldiskābā mērcē	50/90	177,75
P-3.1	Krāsni cepti dārzeņi	160	172,51
S-20	Kāpostu, burkānu un rutku salāti	120	105,30
D-16	Rupjmaizes ķīselis ar putukrējumu	200/35	254,14
Dz-7	Ūdens ar citronu	200	2,24
			711,94 kcal / 35,6%
5.diena			
Z-9	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200/16	139,97
	Rupjmaize, pilngraudu (<i>bez piena</i>)	25	51,00
G-11.1	Pildīta paprika ar gaļu un tomātu mērci	190/60	270,08
P-1	Vārīti kartupeļi	140	118,90
S-11	Gurķu, tomātu salāti	100	60,55

Dz.-14.3	Upeņu sulas dzēriens	200	40,80
A-4	Apelsīni	100	35,7
			716,99 kcal / 35,8%
6.diena			
G-10	Cepta vistas fileja	65	138,19
P-7.1	Kartupeļu un spinātu sacepums	200	222,93
M-5.1	Burkānu mērce	40	17,86
S-10	Biešu un ābolu salāti ar riekstiem	120	128,38
D-8.1	Svaigu augļu deserts ar jogurtu (bezlaktozes)	100/60	143,75
Dz-4	Citronu dzēriens	200	49,14
			700,25 kcal / 35%
7.diena			
Z-11.1	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem un siera omleti	220/15/13	135,36
	Rupjmaize, pilngraudu (bez piena)	30	61,20
Zi-3.2	Zivju plācenīši	70	150,95
P-2.1	Vārīti rīsi	130	180,39
M-4	Tomātu mērce	50	39,00
S-4.1	Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem	120	78,45
Dz-5	Apelsīnu kompots	200	61,00
			706,34 kcal / 35,3%
8.diena			
G-14.1	Cūkgaļas šnicele	70	188,80
P-8	Dārzeņu ragū	180	206,22
S-6	Burkānu un apelsīnu salāti	100	80,83
D-10.1	Rabarberu zupa ar klimpām	150/45	164,31
Dz-10.1	Piparmētru tējas dzēriens	200	21,26
A-1	Āboli	100	45,76
			707,17 kcal / 35,4%
9.diena			
Z-10.1	Ķirbju biezeņzupa ar sieru un sēkliņām	250/14	171,96
G-13.1	Kartupeļu un gaļas sacepums	180	297,54
M-4	Tomātu mērce	50	39,00
S-22.1	Biešu un zaļo zirnīšu salāti	100	109,64
Dz-9	Jāņogu dzēriens	200	50,50
A-3	Bumbieri	100	48,6
			717,23 kcal / 35,9%
10.diena			
G-15.1	Cūkgaļas strogonovs	40/80	163,53
P-1	Vārīti kartupeļi	140	118,90
S-15	Ķirbju un dzērveņu salāti	80	63,21
D-14.1	Ābolu pankūkas ar ievārījumu	130/10	321,15
Dz-14.2	Apelsīnu sulas dzēriens	200	51,60
			718,38 kcal / 35,9 %

- * 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”)