

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
				1.diena				
5.1	Vistas gaļas zupa ar nūde	1.7	200/13	6.61	7.6	15.51	158.05	0/0,1
36.2	Vistas gaļas plov		200	13.65	15.58	43.97	370.7	0/0,1
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.56	4.48	6.88	74.08	
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Skolas piens		200	6	4	9	96	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				31.1	32.46	109.89	857.29	
			norma	18-36	23-37	79-144	700-960	
				2.diena				
11.1	Svaigo kāpostu zupa	7	200/5/5	3.32	2.63	10.25	78.77	0/0,1
G2a	Kurzemes stroganovs	1.7	45/100	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0,1
P3	Griķi vārīti		130	7.8	3.65	38.44	217.85	
6.4	Balto redīsa gurķu salāti	7	50	0.69	2.04	1.21	26.1	
K54	Ogu dzēriens		200	0.43		29.14	118.28	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				27.12	28.59	105.86	790.23	
				3.diena				
16.1	Dārzenu zupa ar vistas gaļu	7	200/8/5	3.86	4.25	10.45	97.12	0/0,1
15.3	Tefelis tomātu-krējuma mērcē	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	270.71	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27	
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82	86.24	
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Skolas piens		200	6	4	9	96	
				23	27.39	96.9	733.24	
				4.diena				
2,1*	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		200	3.18	3.44	11.87	91.16	0/0,1
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	150/50	18.68	15.7	41.84	383.04	
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7	
6.5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				34.12	29.54	96.11	787.38	
				5.diena				
40.2	Cepti vistas šķiņķīši		60	15.53	16.97	0.96	215.29	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		250	5.15	0.38	38.15	176.62	
40.4	Piena dārzenu mērce	7.1	50	1.29	2.78	3.87	45.78	
46.4	Vitamīnu salāti		50	0.66	2.56	3.53	38.23	
39.6	Ogu ķīselis ar pienu	1.7	100/150	3.11	2.12	21.95	139.19	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Skolas piens		200	6	4	9	96	
	Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova			34.62	29.21	95.5	798.39	

PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens skolai" NEDEĻĀ -PIENS 3x()			
--	--	--	--

PUSDIENU ĒDIENKARTES
10-12. klašu skolēniem 3.komplekss

Apstiprinu:
 Datums: 21-25.11

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	alerg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
				1.diena				
5.1	Vistas gaļas zupa ar nūde	1.7	250/16	8.26	9.75	19.41	199.84	0/0,1
36.2	Vistas gaļas plov		250	17.06	19.47	54.96	466.66	0/0.1
16.3a	Kāpostu-burkānu salāti		100	1.56	4.48	6.88	74.08	
des	Piparmētru tēja ar cukuru		200			4.99	19.98	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				26,35	34.1	104.28	847.84	
				20-37	27-38	90-147	800-980	
				2.diena				
11.1	Svaigo kāpostu zupa	7	200/5/5	3.32	2.63	10.25	78.77	0/0,1
G2a	Kurzemes stroganovs	1.7	45/100	13.04	19.67	6.3	254.39	0/0.1
P3	Griķi vārīti		150	9.01	4.21	44.35	251.33	
6.4	Balto redīsa gurķu salāti	7	100	1.38	4.08	2.42	52.2	
des	Kumelīšu tēja ar cukuru		200			9.99	89.91	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				29.63	30.99	91.35	813.88	
				3.diena				
16,1a	Dārzenu zupa ar vistas gaļu	7	250/8/5	5.07	7.24	14.52	146.63	0/0,1
15.3	Teftelis tomātu-krējuma mērcē	1.7	80/50	11.21	16.91	18.12	270.71	0/0.1
P1	Kartupeļi vārīti		200	4.12	0.3	30.52	141.26	
38.3a	Svaigu kāpostu-papriku salāti		100	1.96	5.68	6.82	86.24	
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				25.24	30.53	108.6	818.74	
				4.diena				
2,1*	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		250	3.97	4.3	14.84	114	0/0,1
13.2a	Makaroni ar sieru	1.7	170/50	19.49	16.61	47.42	416.89	
36.3	Ķīnas kāpostu tom salāti		100	2.98	5.6	3.86	78.7	
6.5	Kefīrs/piens	7	220	6.6	4.4	9.9	105.6	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
x1								
				35.92	31.31	94.06	802.47	
				5.diena				
40.2	Cepti vistas šķiņķīši		60	15.53	16.97	0.96	215.29	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		250	5.15	0.38	38.15	176.62	
40.4	Piena dārzenu mērce	7.1	75	2.58	5.56	7.74	91.56	
46.4	Vitamīnu salāti		100	1.32	5.12	7.06	76.46	
39.6	Ogu ķīselis ar pienu	1.7	100/150	3.11	2.12	21.95	139.19	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova				30.57	30.55	93.9	786.4	

--	--	--	--	--	--	--	--	--