

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	6.61	7.6	15.51	158.05	0/0,1
55.3	Cūkgaļas stroganovs	1.7	80	9.5	16.9	3.07	202.57	0/0.1
M3	Rīsi vārīti		150	3.75	2.39	38.25	189.51	
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	
				30.7	36.17	107.24	878.67	
			norma	18-36	23-37	79-144	700-960	
				2.diena				
Z6	Skāb.kāpostu zupa ar gaļ	7	150/12/8	4.24	6.78	5.64	100.54	1/0,01
59.2	Boloņas mērcē		100	11.42	19.89	3.97	253.99	0/0,1
P3	Griķi vārīti		150	9	4.2	44.34	251.16	
1.4a	Sv burkānu sal ar eļļu		50	0.98	4.24	9.56	80.32	
46.5	Ogu dzēriens		200	0.05	0	18.34	73.58	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	
				27.53	35.71	102.37	854.43	
				3.diena				
19,1w	Veģetāra pupiņu zupa		200/8	6.65	5.77	19.6	156.9	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	
9,4a	Skābu kāpostu salāti*		50	0.94	2.25	2.21	32.85	
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	
				24.77	25.48	101.44	739.63	
				4.diena				
2,1*	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		200	3.18	3.44	11.87	91.16	0/0,1
31.2	Makaroni ar gaļu un darzeņiem		200	12.81	14.93	35.55	357.56	0/0,1
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	
X2	Biezpiena sierīns	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
	Skolas augļi		100	0.4	0.4	11.5	51.2	
				32.3	35.2	102.28	885.81	
				5.diena				
3.2	Vistas gaļā dārzeņu mērcē	1.7	40/40	15.22	12.26	5.42	193.92	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		150	3.09	0.15	22.89	105.27	
46.4	Vitamīnu salāti		100	1.31	5.11	7.06	79.47	
39.1	Kelogs ar jogurtu	1.7	40/150	7.38	5.04	51.38	223.94	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Skolas piens		200	6	4	9	96	
	Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova			34.44	26.76	104.77	742.24	
PAPILDUS LAD PROGRAMMA "Piens skolai" NEDĒĻĀ -PIENS 3x()								

PUSDIENU ĒDIENKARTES
10-12. klašu skolēniem 7.komplekss

Apstiprinu:
 Datums: 19-23.12.

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 nūdelē	1.7	250	8.26	9.5	19.38	196.06	0/0,1
55.3	Cūkgaļas stroganovs	1.7	80	9.5	16.9	3.07	202.57	0/0.1
M3	Rīsi vārīti		200	5.01	3.19	51	252.75	
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	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
				26,35	34.37	98.85	810.9	
				20-37	27-38	90-147	800-980	
				2.diena				
Z6	Skāb.kāpostu zupa ar gaļu	7	150/12/8	4.24	6.78	5.64	100.54	1/0,01
59.2	Boloņas mērce		100	11.42	19.89	3.97	253.99	0/0,1
P3	Griķi vārīti		150	9	4.2	44.34	251.16	
1.4a	Sv burkānu sal ar eļļu		50	0.98	4.24	9.56	80.32	
46.5	Ogu dzēriens		200	0.05	0	18.34	73.58	5/0
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				27.13	35.31	90.87	803.23	
				3.diena				
19,1w	Veģetāra pupiņu zupa		250/8	8.25	7.16	24.31	194.68	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		200	4.12	0.3	30.52	141.26	
9,4a	Skābu kāpostu salāti*		50	0.94	2.25	2.21	32.85	
35.5	Upeņu dzēriens		200			20.58	86.62	5/0
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				27.4	27.02	113.78	813.4	
				4.diena				
2,1*	Kartupeļu un zaļo zirnīšu zupa		250	3.97	4.3	14.84	114	0/0,1
31.2	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem		200	12.81	14.93	35.55	357.56	0/0,1
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	
X2	Biezpiena sierīns	7	45	4.05	6.43	12.46	123.91	
x1	Rupjmaize	1	30	2.16	0.3	13.53	65.46	
x1								
				32.57	35.96	90.14	845.23	
				5.diena				
3,2a	Vistas gaļā dārzeņu mēcē	1.7	50/50	17.92	15.32	7.15	238.16	0/0,1
P1	Kartupeļi vārīti		250	5.15	0.25	38.15	175.45	
46.4	Vitamīnu salāti		100	1.31	5.11	7.06	79.47	
39.1	Kelogs ar jogurtu	1.7	40/150	7.38	5.04	51.38	223.94	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	<i>Auglis</i>		150	0.9	1.1	16.5	79.5	
Tehnologs: Ļubova Sorokoļetova				34.1	27.02	129.26	840.16	
Apstiprinu: medmāsa L. Ivanova								