

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	
				24.3	31.77	86.74	731.47	
			norma	18-36	23-37	79-144	700-960	
				2.diena				
11.1	Dārzenu zupa ar gaļu/krēj	7	200/10/5	4.32	3.63	10.25	90.77	0/0,1
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	
				27.21	32.16	95.48	793.46	
				3.diena				
19,1w	Veģetāra pupiņu zupa		200/8	6.65	5.77	19.6	156.9	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		150	3.09	0.15	22.89	105.27	
38,3a	Sv. 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	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				24.35	28.71	97.03	749.38	
				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 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	200	6	4	9	96	
x1	Rupjmaize	1	40	2.88	0.4	18.04	87.28	
				27.85	28.37	78.62	710.7	
				5.diena				
3.2	Vistas gaļa dārzenu 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	
L35,1	Smalkmaizīte	1,3,7	80	4.56	4.18	33.95	188.11	5/0
L31,1	Biezpiens ar krējumu	7	50	6.55	5.93	1.19	84.42	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
	Tehnologs: Ļubova So			32.17	27.83	84.52	714.81	
	Medmāsa Larisa Ivano							

PUSDIENU ĒDIENKARTES

10-12. klašu skolēni

4.kompleks

Apstiprinu:

Datums: 06.-10.03

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	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				
11,1a	Dārzeņu zupa ar gaļu/krēj	7	250/10/5	5.01	4.66	13.25	114.02	0/0,1
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		100	1.6	8.48	19.12	159.2	
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	
				28.52	37.43	108.04	895.59	
				3.diena				
19,1w	Veģetāra pupiņu zupa		250/8	8.25	7.16	24.31	194.68	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	Sv. 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	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
				26.98	30.25	109.37	823.15	
				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 darzeniem		250	15.51	17.73	43.77	408.55	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	
	Auglis		150	0.8	0.8	11.9	58	
x1	Rupjmaize	1	45	3.24	0.45	20.3	98.21	
				32.5	32.88	103.67	853.46	
				5.diena				
3,2a	Vistas gaļā dārzeņu mērcē	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	
L35,1	Smalkmaizīte	1,3,7	80	4.56	4.18	33.95	188.11	5/0
L31,1	Biezpiens ar krējumu	7	50	6.55	5.93	1.19	84.42	
x1	Rupjmaize	1	20	1.44	0.2	9.02	43.64	
	Zāļu tēja		200			4.99	19.98	5/0
				36.93	30.99	101.51	829.23	