

1. ĒDIENKARTE no 5. līdz 9. klasei

APSTIPRINU _____

1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Dārzeņu zupa ar krējumu	150/10	1,900	5,100	6,400	76,000	A07
	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	250	20,800	20,000	45,500	454,000	A01
	Skābētu kāpostu salāti	80	1,160	4,960	4,320	71,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			25,360	30,360	81,820	719,000	

2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Maltās gaļas mērce ar vārītiem kartupeļiem	100/220	18,000	17,700	36,900	389,000	A01,A07
	Ķīnas kāpostu-kukurūzas salāti	100	4,100	2,400	6,300	73,000	
	Putukrējums ar ogu ķīseli	50/130	1,700	15,100	26,600	253,000	A07
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
Kopā			25,200	35,500	80,600	771,000	

3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Gurķu zupa ar krējumu	150/10	5,600	6,000	9,800	120,000	A01, A07
	Cūkgaļas gulašs ar griķiem	100/150	19,000	16,900	55,600	456,000	A01,A07
	Biešu-svaigu kāpostu salāti	80	1,300	4,100	6,800	67,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			27,400	27,300	97,800	761,000	

4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Boršs ar krējumu	150/10	3,900	6,400	8,500	105,000	A07
	Vistas gaļas mērce ar rīsiem un dārzeņiem	100/180	22,300	19,700	60,400	517,000	A01, A07
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80	1,210	4,830	5,120	66,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			28,910	31,230	99,620	806,000	

5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	200/10	3,960	6,650	6,360	104,000	A01
	Viltotais zaķis ar kartupeļu biezeni	80/250	15,700	25,700	41,800	468,000	A01, A03, A07
	Burkānu-sēkliņu salāti ar krējumu	80	1,400	3,300	3,800	52,000	
	Rudzu maize	30	1,710	0,420	12,960	67,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			22,870	36,070	79,720	753,000	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

MK not. Neto	Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā produkti, g
		Produktu neto svars vienam izglītojamam, g					
240g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	72	60	75,6	75	51,6	334,2
225g nedēļā	Kartupeļi	18,8	220	45	14,3	215,6	513,7
500g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	10	57,9	25	50	74,5	817,4
		3xnedēļā "skolas piens"					600
700g nedēļā	Dārzeni un augļi vai ogas	89,3	63,1	105,5	79,3	106	443,2
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	80,7	90	32	80	67	349,7
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
10 g	Cukurs	5,2	10	5,5	7,5	6	
0,4 g uz 100g	Sāls	1,3	1,15	1	1,25	1,6	

Sagatavots: SIA "Līče"

Dokuments sagatavots elektroniski un ir derīgs bez paraksta.

!!! Ēdināšanas uzņēmumam ir tiesības, produktu nepiegādāšanas gadījumā, mainīt ēdienkarti.

no 27.11.2023.

APSTIPRINU_____

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	200	6,500	4,500	14,900	122,000	A01
	Maltās gaļas mērce ar griķiem	120/150	21,500	22,100	55,000	512,000	A01, A07
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	80	1,210	4,830	5,120	66,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			30,710	31,730	100,620	818,000	

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alergēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Mājas solanka ar krējumu	250/10	7,600	10,200	12,200	184,000	A07
	Apcepti kartupeļi ar krējumu	200/15	6,600	14,300	31,600	287,000	A01, A07
	Kīnas kāpostu-gurķu salāti	80	2,100	7,400	2,900	94,000	
	Rudzu maize	30	1,700	0,400	13,000	67,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
	Skolas auglis (ābols)	100	0,300	0,600	11,400	54,000	
	Kopā		18,400	32,900	85,900	748,000	

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Plovs ar cūkgaļu	200	22,900	27,700	35,900	489,000	
	Gurķu ripiņas	50	0,300	0,200	1,400	28,000	
	Rudzu maize	25	2,250	0,230	12,250	57,000	A01
sk	Debesmannā ar pienu	100/150	4,700	3,800	33,500	190,000	A01, A07
Kopā			30,150	31,930	83,050	764,000	

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Šķelto zirņu zupa ar krējumu	150/5	7,800	4,800	13,500	127,000	A07
	Malts cūkgaļas rullītis ar kartupeļu biezeni	80/200	19,100	29,800	38,100	509,000	A01,A03, A07
	Biešu-ķiploku salāti	80	1,200	4,900	7,300	76,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			29,600	39,800	84,500	830,000	

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Energ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Biešu zupa ar krējumu	150/5	4,300	4,000	9,500	90,000	A07
	Vistas gabaliņi saldskābajā mērcē ar makaroniem	100/200	26,100	18,900	62,100	528,000	A01,A07
	Burkānu-apelsīnu salāti	60	0,600	3,900	2,900	49,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			32,500	27,100	100,100	785,000	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			<i>18-36</i>	<i>23-37</i>	<i>79-144</i>	<i>700-960</i>	

MK not. Neto	Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā produkti, g
		Produktu neto svars vienam izglītojamam, g					
240g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	61,8	10	50	69	65	255,8
225g nedēļā	Kartupeļi	50	240	0	238,1	40	568,1
500g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	0	25	150	42,5	20	237,5
		papildus 2x "skolas piens"					400
700g nedēļā	Dārzeni un augļi vai ogas	76,1	40,3	66,9	106	104,1	393,4
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	80	180	50	0	60	370
		papildus 2x "skolas auglis"					200
10 g	Cukurs	6,7	6,4	5,7	5,6	5,95	
0,4 g uz 100g	Sāls	0,25	1,9	0,5	0,4	0,8	

Dokuments sagatavots elektroniski un ir derīgs bez paraksta.

no 15.01.2024.

1. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	150/5	1,150	4,800	8,050	80,000	A07
	Boloņas mērce ar makaroniem	100/200	22,800	21,000	60,900	534,000	A01
	Svaigu kāpostu salāti ar eļļu	80	1,200	4,800	5,100	65,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			26,650	30,900	99,650	797,000	

2. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Pupiņu zupa ar krējumu	200/10	10,200	7,200	18,400	163,000	
	Cūkgaļas gabaliņi krējuma mērcē ar kartupeļiem	100/200	16,300	14,100	33,300	330,000	A01,A07
	Kīnas kāpostu salāti eļļu	100	2,660	9,220	3,580	117,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			30,660	30,820	80,880	728,000	

3. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Vistas gaļa karija mērcē ar rīsiem	100/180	21,200	15,000	51,500	433,000	A01,A07
	Burkānu-ķirbju salāti	80	0,700	2,500	4,800	46,000	
	Kakao krēms ar ogu ķīseli	50/130	4,300	9,700	38,100	258,000	A07
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
Kopā			27,600	27,500	105,200	793,000	

4. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Frikadeļu zupa ar krējumu	200/5	6,300	7,400	8,900	130,000	
	Kartupeļu biezenis ar cīsiņiem	250/60	12,100	23,500	36,900	412,000	A07
	Biešu-marinētu gurķu salāti ar eļļu	80	1,100	4,100	6,600	71,000	
	Rudzu maize	30	1,700	0,400	13,000	67,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			21,300	35,400	80,200	742,000	

5. diena

Tehn. kart. Nr.	Ēdiena nosaukums	1 porcijas iznākums, g	Uzturvielas, g			Enerģ. vērt., kcal	Alerģēni
			Olb.v.	Tauki	Ogļhidrāti		
	Skābeņu zupa ar krējumu	150/5	3,770	3,510	6,110	77,000	A01, A03
	Cūkgaļas kotlete ar griķiem un piena mērci	80/150/50	19,800	21,600	50,100	482,000	A01,A03, A07
	Skābētu kāpostu-burkānu salāti	80	1,200	5,000	4,300	71,000	
	Rudzu maize	25	1,400	0,300	10,800	56,000	A01
	Augļu-ogu dzēriens	200	0,100	0,000	14,800	62,000	
Kopā			26,270	30,410	86,110	748,000	
Enerģijas un uzturvielu dienas normas pusdienām saskaņā ar MK 13.03.2012. noteikumiem Nr.172			18-36	23-37	79-144	700-960	

MK not. Neto	Produktu nosaukums	1.diena	2.diena	3.diena	4.diena	5.diena	Vidēji nedēļā produkti, g
		Produktu neto svars vienam izglītojamam, g					
240g nedēļā	Liesa gaļa vai zivs (fileja)	72,2	65	65	45	69	316,2
225g nedēļā	Kartupeļi	40	220	0	235,6	24	519,6
500g nedēļā	Piena, skābpiena produkti vai ar piena olbaltumvielām bagāti produkti (biezpiens, siers)	5	10	88	52,6	59,4	215
		3xnedēļā "skolas piens"					600
700g nedēļā	Dārzeni un augļi vai ogas	100,4	32,8	0	110	41,8	285
	no tiem vismaz 250g svaigā veidā	80	100	80	0	80	340
		3xnedēļā "skolas auglis"					300
10 g	Cukurs	6,3	5,3	10	5	5,2	
0,4 g uz 100g	Sāls	1	1	0,8	1,2	1,3	