

PUSDIENU ĒDIENKARTES

5.-12 klašu skolēniem

Ziemeļvalstu ģimnāzija

Apstiprinu:
Datums:10,01 - 14,01,22

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	aleg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Enerģija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
	1 diena							
25.1a	Vistas gaļas stroganovs	1,7	100	14,37	20,04	4,24	255,43	0/0.1
25.2a	Griķi vārīti		200	6,81	3,33	73,93	352,93	
16,3a	Kāpostu sal. ar papriku		80	1,24	3,58	5,51	56,39	
des	Sirupa dzēriens		200			20,1	80,4	10/0
X1	Rupjmaize	1	40	2,88	0,4	18,04	87,28	
				25,3	27,35	121,82	832,43	
	2.diena			20-37	27-38	90-147	800-980	
45.1a	Cūkgaļa sīpolu mērcē	1,7	80	11,32	22,61	5,29	272,1	0/0.015
P1	Kartupeļi, vārīti		250	5,15	0,38	38,15	176,62	
27.2a	Marinēti kabači vai gurķi		50	0,25	0,00	1,5	7	
K54	Ogu dzēriens		200	0,43		29,14	118,28	10/0
X2	Biezpiena sierīņš	7	45	4,05	6,43	12,46	123,91	8/0
X1	Rupjmaize	1	50	3,6	0,5	22,55	109,1	
	3.diena			24,8	29,92	109,09	807,01	
43,2a	Vistas frikase	1,7,10	70	16,49	13,25	3,57	199,99	0/0.015
P3	Rīsi vārīti		200	12	5,61	59,15	335,10	
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu	7	75	0,9	7,80	5,55	96	
X1	Rupjmaize	1	50	3,6	0,5	22,55	109,1	
des	Sirupa dzēriens		200			20,1	80,4	10/0
	4.diena			32,99	27,16	110,92	820,59	
29,2a	Maltā gaļa mērcē	1,7	100	9,98	20,34	5,54	253,63	0/0.015
P5	Makaroni, vārīti	1	200	8,33	3,36	55,79	286,72	
1.4	Svaigu burkānu salāti		75	0,89	3,81	8,61	72,29	
6,5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	10/0
	Rupjmaize	1	50	3,6	0,5	22,55	109,1	
				28,8	32,01	101,49	817,74	
	5.diena							
32.3a	Cūkgaļas šņicele	1,3	60	9,45	14,27	8,13	209,06	0/0.015
P1	Kartupeļi, vārīti ar sviestu	7	200/3	4,14	2,78	30,54	163,74	
36,3	Biešu salāti		100	2,99	5,6	3,85	77,76	
des	Augļi tēja ar cukuru		200			12,99	51,96	13./0
	Rupjmaize	1	60	4,32	0,6	27,06	130,92	
32.5a	Piena mērce	1,7	75	1,89	3,44	6,27	63,57	
				22,79	26,69	99,98	801,01	

PUSDIENU ĒDIENKARTES
10-12 klašu skolēniem

Celiakija

Ziemeļvalstu ģimnāzija

Apstiprinu:

Datums:10,01 - 14,01,22

Rec/Nr	Diena(datums) Ēdiena nosaukums	aleg	Daudzums 1 porc.	Uzturvielas,g			Energija kcal	cukurs sāls
				Olb.v	Tauki	Ogļh		
	1 diena							
25.1a	Vistas gaļas stroganovs	1,7	100	13,96	20	1,48	242,36	0/0.1
25.2a	Griķi vārīti		200	6,81	3,33	73,93	352,93	
16,3a	Kāpostu sal. ar papriku		80	1,24	3,58	5,51	56,39	
K54	Ogu dzēriens		200	0,43		29,14	118,28	10/0
X1	Galetes		20	1,58	0,08	16,34	72,4	
				24,02	26,99	126,4	842,36	
	2.diena							
45.1a	Cūkgaļa sīpolu mērcē	1,7	80	10,8	22,55	1,84	255,76	0/0.015
P1	Kartupeļi, vārīti		250	5,15	0,38	38,15	176,62	
27.2a	Marinēti kabači vai gurķi		50	0,25	0,00	1,5	7	
K54	Ogu dzēriens		200	0,43		29,14	118,28	10/0
X2	Biezpiena sierīņš	7	45	4,05	6,43	12,46	123,91	8/0
X1	Galetes		20	1,58	0,08	16,34	72,4	
	3.diena			22,26	29,44	99,43	753,97	
43,2a	Vārītas vistas šķinkītis		50	10,92	5,5	1,21	98,02	0/0.015
P3	Rīsi vārīti		200	12	5,61	59,15	335,10	
S3	Vitamīnu salāti ar krējumu	7	75	0,9	7,80	5,55	96	
X1	Galetes		20	1,58	0,08	16,34	72,4	
	Ogu dzēriens		200	0,43		29,14	118,28	10/0
	4.diena			25,83	18,99	111,39	719,8	
29,2a	Maltā gaļa mērcē	1,7	100	9,49	20,289	2,09	240,29	0/0.015
P5	b/glutMakaroni,vārīti	1	200	6,19	3,52	62,59	306,8	
1.4	Svaigu burkānu salāti		75	0,89	3,81	8,61	72,29	
6,5	Kefīrs/piens	7	200	6	4	9	96	10/0
	Galetes		20	1,58	0,08	16,34	72,4	
				24,15	31,699	98,63	787,78	
	5.diena							
32.3a	Cūkgaļas šņicele	1,3	60	8,06	14,02	0,21	168,52	0/0.015
P1	Kartupeļi,vārīti ar sviestu	7	200/3	4,14	2,78	30,54	163,74	
36,3	Biešu salāti		100	2,99	5,6	3,85	77,76	
des	Augļi tēja ar cukuru		200			12,99	51,96	13./0
	Galetes		20	1,58	0,08	16,34	72,4	
32.5a	Piena mērce	1,7	75		bez mērces		vai ar krējumu	
				16,77	22,48	99,98	801,01	