

Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi
09.11.2020.
13.11.2020.

3.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Plovs ar cūkgaļu		200	13,6	17,1	45,8	392
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	3,3	2,4	6,6	61
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu-dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	13,1	54
		<i>Kopā:</i>				18,3	19,9	74,2
Otrdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	80	10,9	17,8	7,5	234
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,5	4,5	34,2	199
		Biešu un marinētu gurķu salāti		70	1	2,2	6	48
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Dzērveņu dzēriens		150	0,2	0	10,4	42
		Auglis (ābols)		50	0,2	0,4	4,9	24
<i>Kopā:</i>				18,9	25,2	71,7	589	
Trešdiena	Pusdienas	Cīsiņi (skolas)	*A07	60	6,9	10,1	1,9	126
		Makaroni, vārīti	*A01	130	5,4	2,8	36,2	192
		Krējuma mērce	*A01;07	50	1	7,3	4,7	89
		Balto redīsu un ķirbju salāti		70	0,9	2,9	3,1	42
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu - ķiršu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
<i>Kopā:</i>				15,6	23,5	63,4	528	
Ceturtdiena	Pusdienas	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01;03	70	11	17,2	5,4	220
		Piena mērce	*A01;A07	50	1,1	2,3	3,9	41
		Vārīti griķi		130	6,7	1,9	33,7	185
		Vitamīnu salāti		70	0,9	2,2	4,5	41
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Upeņu dzēriens		150	0,4	0,1	9,3	40
<i>Kopā:</i>				21,2	24	65,5	570	
Piektdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar krējumu	*A07	250/30/5	9,2	14,5	21,6	254
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Smalkmaizīte	*A01;07	60	5,2	7,2	36,1	230
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,1	11,8	50
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>				16,3	22,9	88	623	

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

