

Ēdienkarte
5.-9.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		280	16,1	19,7	68,7	517
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4,7	3,8	9,4	91
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu-dzērveņu dzēriens		200	0,3	0,1	13,1	54
		<i>Kopā:</i>				23	24,1	106,5
Otrdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	100	13,7	22,3	9,4	293
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,5	4,5	34,2	199
		Biešu un marinētu gurķu salāti		100	1,4	3,1	8,5	68
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Dzērveņu dzēriens		200	0,2	0	13,8	56
		Auglis (ābols)		50	0,2	0,4	4,9	24
<i>Kopā:</i>				22,9	30,8	86,1	713	
Trešdiena	Pusdienas	Cīsiņi (skolas)	*A07	90	10,3	15,1	2,8	188
		Makaroni, vārīti	*A01	180	7,5	3,8	50,2	265
		Krējuma mērce	*A01;07	50	1	7,3	4,7	89
		Balto redīsu un ķirbju salāti		100	1	6,1	5,9	83
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu - ķiršu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
<i>Kopā:</i>				22	32,9	87,7	735	
Ceturtdiena	Pusdienas	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01;03	70	11,6	18	7,7	239
		Vārīti griķi		180	9,3	2,7	46,6	257
		Piena mērce	*A01;07	40	0,9	1,8	3,1	33
		Vitamīnu salāti		100	1,3	3,1	6,5	59
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
<i>Kopā:</i>				25,5	26,3	91,6	715	
Piektdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar krējumu	*A01,A03	300/30/5	10,8	18,5	25,8	313
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		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>				18,7	27,1	98,8	714	

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144