

# Ēdienkarte

## 1.-4.klašu audzēkņi

14.12.2020.  
18.12.2020.

### 4.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Boloņas mērce	*A01	80	11,6	12,1	5,9	179
		Vārīti makaroni	*A01	130	5,4	2,8	36,2	199
		Svaigu kāpostu-burkānu salāti		70	1,1	1,8	5,1	41
		Citronu dzēriens		150	0,1	0	9,2	37
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
<i>Kopā:</i>					<b>19,3</b>	<b>17</b>	<b>65,1</b>	<b>498</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	11,5	11,9	2,4	163
		Vārīti griķi		130	6,7	1,9	33,7	179
		Krējuma mērce	*A01;07	40	0,8	5,9	3,8	71
		Biešu salāti ar majonēzi		70	1,1	1,9	6,1	46
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Rabarberu dzēriens		150	0	0	7,6	30
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>					<b>21,6</b>	<b>22,7</b>	<b>72,1</b>	<b>579</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01;A07	80	10	20,1	4,4	239
		Vārīti kartupeļi		225	4,5	0	33,3	151
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	1,2	2,5	4,1	44
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Upeņu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
		<i>Kopā:</i>					<b>17,1</b>	<b>23</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cepta vistas fileja	*A01;A03	70	15,1	10,1	8,8	187
		Piena mērce	*A01;A07	40	0,9	1,8	3,1	32
		Vārīti rīsi		140	4,7	0,7	47,6	216
		Balto redīsu-burkānu salāti	*A07	70	0,9	1,5	3,3	30
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
		<i>Kopā:</i>					<b>23</b>	<b>14,5</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mājas soļanka ar krējumu	*A07	250/5	7,8	13,5	14,7	212
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Smalkmaizīte	*A01;07	60	5,2	7,2	36,1	230
		Tēja ar cukuru		200	0,3	0,1	10	42
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>					<b>14,8</b>	<b>21,9</b>	<b>79,3</b>	<b>574</b>

#### 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