

Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi
12.10.2020.
16.10.2020.

3.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs	*A01;07	85	10,29	13,78	3,12	178
		Vārīti griķi		140	7,2	2,1	36,3	193
		Vitamīnu salāti		100	1,3	3,1	6,5	59
		Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
		Cidoniju dzēriens		150	0,3	0,1	14,9	62
<i>Kopā:</i>					20,47	19,4	72,37	546
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenų ragū ar gaļu		250	15,6	17,8	26,9	330
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4,7	3,4	9,4	87
		Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
		Ābolu sulas dzēriens		150	0,2	0	10,4	42
		Auglis (banāns)		60	0,9	0,06	12,6	55
<i>Kopā:</i>					22,78	21,6	70,85	569
Trešdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	*A01	200	15,3	17,8	38,1	374
		Kāpostu-paprikas salāti		100	1,6	4	4,8	62
		Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
		Kefīrs	*A07	140	4,48	3,5	5,74	72
<i>Kopā:</i>					22,76	25,6	60,19	562
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautēta vistas gaļa mērcē	*A07	120	10,86	14,33	6,43	198
		Vārīti rīsi		140	4,7	0,7	47,6	225
		Ķīnas kāpostu-svaigu gurķu salāti		100	1,1	6,1	6,9	87
		Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
		Upeņu dzēriens		150	0,4	0,1	9,3	40
<i>Kopā:</i>					18,44	21,5	81,78	604
Piektdiena	Pusdienas	Karbonāde	*A01,A03	60	15,56	13,4	4,05	199
		Vārīti kartupeļi ar piena mērci	*A01;07	150/40	3,51	7,1	22,7	169
		Biešu salāti ar krējumu	*A07	100	1,6	1,1	8,7	51
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,1	11,9	50
		Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
<i>Kopā:</i>					22,45	22	58,9	523

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