

# Ēdienkarte

## 1.-4.klašu audzēkņi

07.09.2020.  
11.09.2020.

### 2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltā gaļa mērcē	*A01;A07	80	10,9	17,8	7,5	234
		Vārīti makaroni	*A01	130	5,4	2,8	36,2	192
		Sakņu dārzeņu salāti		100	1,1	5,1	8,3	84
		Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
		Ābolu sulas dzēriens		120	0,05	0,05	4,9	20
		<i>Kopā:</i>				<b>18,83</b>	<b>26,05</b>	<b>68,45</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cepta vistas fileja	*A01;A03	70	15,1	10,1	8,8	187
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	4,7	2	29	153
		Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem		100	4,1	4	5,3	74
		Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
		Auglis (banāns)		60	0,9	0,06	12,6	55
		Kefīrs		150	4,2	5	6,1	86
<i>Kopā:</i>				<b>30,38</b>	<b>21,46</b>	<b>73,35</b>	<b>608</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas stroganovs	*A01;A07	80	9,9	15,8	2,8	193
		Vārīti griķi	*A07	130	6,7	1,9	33,7	179
		Svaigu kāpostu-burkānu salāti		100	1,5	4,1	5,5	65
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0,1	11,8	50
<i>Kopā:</i>				<b>19,6</b>	<b>22,2</b>	<b>62,5</b>	<b>528</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas gaļas plov		200	15,2	17,8	40,9	385
		Svaigu kāpostu-gurķu-tomātu salāti		100	1,5	4,1	5,5	65
		Saldskābā maize	*A01	40	1,4	0,2	10,8	51
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
<i>Kopā:</i>				<b>18,6</b>	<b>22,3</b>	<b>69,6</b>	<b>553,5</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gaļas kotletes	*A01;A03	80	12,07	18,6	9,47	254
		Vārīti kartupeļi		200	4	0	29,6	134
		Piena mērce	*A01;07	50	1,1	2,3	3,9	41
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1,2	4,1	10,6	84
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Dzērveņu dzēriens		150	0,1	0	14,6	59
		Augli(ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>				<b>19,97</b>	<b>26,1</b>	<b>86,67</b>	<b>661</b>	

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