

Ēdienkarte
5.-9.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	100	12,5	25,1	5,5	298
		Vārīti griķi		200	10,3	3	51,8	275
		Vitamīnu salāti		100	1,3	3,1	6,5	59
		Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
		Cidoniju dzēriens		200	0,3	0,1	14,9	62
<i>Kopā:</i>					25,78	31,6	90,25	749
Otrdiena	Pusdienas	Dārzenu ragū ar gaļu	*A01	300	18,7	22,8	36,3	425
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4,7	3,4	9,4	87
		Rudzu maize		35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,2	0	18,2	74
		Auglis (banāns)		60	0,9	0,06	12,6	55
<i>Kopā:</i>					26,4	26,8	91,8	714
Trešdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu gaļu un dārzeņiem	*A01	250	19,2	22,2	47,6	467
		Kāpostu-paprikas salāti		100	1,6	4	4,8	62
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Kefīrs	*A07	150	4,2	5	6,1	86
<i>Kopā:</i>					26,9	31,7	73,8	688
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautēta vistas gaļa mērcē	*A07	120	10,86	14,33	6,43	198
		Vārīti rīsi		180	6	0,9	61,2	289
		Ķīnas kāpostu-svaigu gurķu salāti		100	1,1	6,1	6,9	87
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
<i>Kopā:</i>					20,36	22	102,2	701
Piektdiena	Pusdienas	Karbonāde	*A01,A03	80	20,8	17,89	5,42	266
		Vārīti kartupeļi ar piena mērci	*A01;07	200/50	4,88	9,83	31,52	234
		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	50	2,7	0,6	21,8	103
<i>Kopā:</i>					30,38	29,5	79,34	705

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