

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

3.nedēla

Datums	Ēdienreize							
Pirmdiena	Pusdienas	Cīsiņi (skolas)	*A07	60	6,9	10,1	1,9	126
		Makaroni, vārīti	*A01	130	5,4	2,8	36,2	192
		Krējuma mērce	*A01;07	50	1	7,3	4,7	89
		Balto redīsu un gurķu salāti		100	1	6,1	5,9	83
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu - ķiršu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
		<i>Kopā:</i>				15,7	26,7	66,2
Otrdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	80	10,9	17,8	7,5	234
		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	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu sulas dzēriens		150	0,2	0	10,4	42
		Auglis (ābols)		50	0,2	0,4	4,9	24
		<i>Kopā:</i>				19,3	26,1	74,2
Trešdiena	Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
		Plovs ar cūkgaļu		180	13	16,4	40,1	360
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4,7	3,4	9,4	87
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu-dzērveņu dzēriens		150	0,2	0	9,8	41
		<i>Kopā:</i>				19	20,1	68
Ceturtdiena	Pusdienas	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01;03	70	11	17,2	5,4	220
		Vārīti griķi		130	6,7	1,9	33,7	185
		Vitamīnu salāti		100	1,3	3,1	6,5	59
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Upeņu dzēriens		150	0,4	0,1	9,3	40
		<i>Kopā:</i>				20,5	22,6	63,6
Piektdiena	Pusdienas	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A01;07	80	12,1	14,9	7,6	213
		Rīsi, vārīti		130	4,3	0,6	44,2	199
		Burkānu - seleriju salāti	*A09	100	1,5	2,1	6,8	52
		Sarkano jāņogu dzēriens		150	0,1	0	8,3	34
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		<i>Kopā:</i>				19,1	17,9	75,6

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