

Ēdienkarte

1.-4.klašu audzēkņi

19.04.2021.
23.04.2021.

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200	15.3	17.8	38.1	374
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	1.1	2.9	3.8	46
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Dzērveņu dzēriens		150	0.3	0.1	8.9	38
		Kopā:			17.8	21.1	59.5	499
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10.3	15.4	7.8	211
		Piena mērce	*A01;A07	50	1.1	2.3	3.9	41
		Griķi, vārīti		130	6.7	1.9	33.7	179
		Vitamīnu salāti		70	1.1	1.8	5.1	41
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Ābolu sulas dzēriens		150	0.2	0.1	8.9	37
Kopā:			20.5	21.8	68.1	551		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	50/50	12.4	19.4	3.5	238
		Vārīti kartupeļi		225	4.5	0	33.3	151
		Biešu salāti ar eļļu		100	1.5	4.1	8.8	78
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Upeņu dzēriens		150	0.4	0.1	9.3	40
		Auglis(ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
Kopā:			20.3	24.7	73.4	597		
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01;A07	40/80	14.9	17	5.9	236
		Makaroni, vārīti	*A01	130	5.4	2.8	36.2	192
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		70	1.9	2.1	4.7	45
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Dzērveņu dzēriens		150	0.4	0.1	9.3	40
Kopā:			23.7	22.3	64.8	555		
Piektdiena	Pusdienas	Kartupeļu un gaļas sautējums " Mājas gaumē"		250	14.1	17	32.2	338
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	5.1	5.3	73
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens	*A07	150	0	0	14.1	56
Kopā:			16.6	22.4	60.3	509		

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)	Olbumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113