

Ēdienkarte

5.-9.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	280	21.2	24.2	52.6	513
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.5	4.1	5.5	65
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Dzērveņu dzēriens		200	0.4	0.1	11.8	50
		<i>Kopā:</i>				25	28.9	85.2
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10.3	17.4	7.8	229
		Piena mērce	*A01;A07	50	1.1	2.3	3.9	41
		Griķi, vārīti		180	9.3	2.7	46.6	248
		Vitamīnu salāti		100	1.5	2.5	7.3	58
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0.1	13.8	57
<i>Kopā:</i>				24.3	25.5	94.7	706	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas stroganovs	*A01,A07	60/60	14.9	24.3	4.3	296
		Vārīti kartupeļi		250	5	0	37	168
		Biešu salāti ar eļļu		100	1.5	4.1	8.8	78
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Upeņu dzēriens		200	0.5	0.2	9.3	41
		Auglis(ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>				24.2	29.9	84.5	704	
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas fileja dārzeņu mērcē	*A01;A07	40/80	14.9	17	5.9	236
		Makaroni, vārīti	*A01	180	7.5	5.8	50.2	283
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100	2.8	2.9	6.7	64
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Dzērveņu dzēriens		200	0.4	0.1	11.8	50
		<i>Kopā:</i>				27.5	26.3	89.9
Piektdiena	Pusdienas	Kartupeļu un gaļas sautējums "Mājas gaumē"		300	19	26.4	41.4	479
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	5.1	5.3	73
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0.1	0	18.8	76
		<i>Kopā:</i>				22.4	32	80.8

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