

Ēdienkarte

1.-4.klašu audzēkņi

12.04.2021.
16.04.2021.

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	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>					18.83	26.05	68.45	584
Otrdiena	Pusdienas	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
		Kefirs		150	4.2	5	6.1	86
<i>Kopā:</i>					30.38	21.46	73.35	608
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas stroganovs	*A01;A07	80	9.9	15.8	2.8	193
		Vārīti griķi	*A07	130	6.7	1.9	33.7	179
		Biešu 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>					19.6	22.2	62.5	528
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļas plov		200	15.2	17.8	40.9	385
		Balto redīsu-ķirbju salāti		100	1.5	4.1	5.5	65
		Saldskābā maize	*A01	40	1.4	0.2	10.8	51
		Upēņu dzēriens		200	0.5	0.2	12.4	53
<i>Kopā:</i>					18.6	22.3	69.6	553.5
Piektdiena	Pusdienas	Gaļas kotletes	*A01;A03	80	12.07	18.6	9.47	254
		Vārīti kartupeļi		200	4	0	29.6	134
		Piena mērce	*A01;A07	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
		Aroniju dzēriens		200	0.4	0.1	11.8	50
<i>Kopā:</i>					19.87	25.4	74.07	605

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