

# Ēdienkarte

## 1.-4.klašu audzēkņi

26.10.2020.  
30.10.2020

### 1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	40/40	10,9	17,8	7,5	234
		Rīsi, vārīti		130	4,3	0,6	44,2	199
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1,2	4,1	10,6	84
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu-ķiršu dzēriens		150	0,3	0,1	8,9	38
				<i>Kopā:</i>	<b>17,8</b>	<b>22,9</b>	<b>79,9</b>	<b>597</b>
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	70	10,3	15,4	7,8	211
		Piena mērcē	*A01;A07	50	1,1	2,3	3,9	41
		Griķi, vārīti		130	6,7	1,9	33,7	179
		Svaigu kāpostu-burkānu salāti		100	1,5	2,5	7,3	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu sulas dzēriens		150	0,2	0,1	8,9	37
				<i>Kopā:</i>	<b>20,9</b>	<b>22,5</b>	<b>70,3</b>	<b>567</b>
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)		50	0,2	0,4	4,9	24
				<i>Kopā:</i>	<b>20,1</b>	<b>24,3</b>	<b>68,5</b>	<b>573</b>
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		100	2,8	2,9	6,7	64
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Dzērveņu dzēriens		150	0,4	0,1	9,3	40
				<i>Kopā:</i>	<b>24,6</b>	<b>23,1</b>	<b>66,8</b>	<b>574</b>
Piektdiena	Pusdienas	Kartupeļu un gaļas sautējums " Mājas gaumē"		250	14,1	17	32,2	338
		Jauktu dārzeņu salāti ar 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
				<i>Kopā:</i>	<b>16,6</b>	<b>22,4</b>	<b>60,3</b>	<b>509</b>

### 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

