

# Ēdienkarte

## 1.-4.klašu audzēkņi

02.11.2020.  
06.11.2020.

### 2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., 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	8,8	38
		<b>Kopā:</b>			<b>17,8</b>	<b>21,1</b>	<b>59,4</b>	<b>499</b>
Otrdiena	Pusdienas	Tefteli krējuma - tomātu mērcē	*A01;A07	60/30	9,8	14,9	12,4	223
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,5	4,5	34,2	199
		Biešu un ābolu salāti		70	0,9	1,6	9	54
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Auglis (ābols)		50	0,2	0,4	4,9	24
		Rabarberu dzēriens		150	0,2	0	10,4	42
<b>Kopā:</b>			<b>17,7</b>	<b>21,7</b>	<b>79,6</b>	<b>585</b>		
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vistas fileja	*A01;A03	60	12,9	8,6	7,5	159
		Vārīti makaroni	*A01	130	5,4	2,8	36,2	192
		Piena mērce	*A01;A07	40	0,9	1,8	3,1	32
		Kolrābjū un burkānu salāti		70	0,4	3	4,2	45
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Upeņu dzēriens		150	0,4	0,1	9,3	40
<b>Kopā:</b>			<b>21,1</b>	<b>16,6</b>	<b>69</b>	<b>510</b>		
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01;A07	80	10	20,1	4,4	239
		Vārīti griķi		130	6,7	1,9	33,7	179
		Ķīnas kāpostu salāti ar balto redīsu un ķirbi		70	2,6	1,1	2,2	29
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Karkadē dzēriens		150	0	0	9,4	38
<b>Kopā:</b>			<b>20,4</b>	<b>23,4</b>	<b>58,4</b>	<b>525,8</b>		
Piektdiena	Pusdienas	Sautēti vistu šķiņķi		60	14,9	9,2	0,5	144
		Rīsi, vārīti		130	4,3	0,6	44,2	199
		Krējuma-tomātu mērce	*A01;07	40	0,6	3,6	1,9	42
		Burkānu salāti ar eļļu		70	0,8	2,9	7,4	59
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Zemeņu dzēriens		150	0,1	0	8	32
<b>Kopā:</b>			<b>21,8</b>	<b>16,6</b>	<b>70,7</b>	<b>519</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

