

Ēdienkarte
5.-9.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	280	21,4	24,9	53,3	523
		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
		Kopā:			25,2	29,6	85,9	711
Otrdiena	Pusdienas	Tefteli krējuma - tomātu mērcē	*A01;A07	100	10,2	16,5	14,4	247
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,5	4,5	34,2	199
		Biešu un ābolu salāti		100	1,2	2,2	12,9	76
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
		Rabarberu dzēriens		200	0,3	0	13,9	57
Kopā:			19,5	24,5	100,5	701		
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vistas fileja	*A01;A03	80	17,2	12,5	10	221
		Vārīti makaroni	*A01	180	7,5	3,8	50,2	265
		Piena mērce	*A01;A07	70	1,6	3,2	5,5	57
		Kolrābjū un burkānu salāti		100	0,5	3	6	53
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
Kopā:			29,2	23,2	99,4	723		
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01;A07	100	12,5	25,1	5,5	298
		Vārīti griķi		180	9,3	2,7	46,6	248
		Ķīnas kāpostu salāti ar balto redīsu un ķirbi		100	3,7	1,6	3,1	42
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Karkadē dzēriens		200	0	0	12,5	50
Kopā:			27,4	29,9	83	710,7		
Piektdiena	Pusdienas	Sautēti vistu šķiņķi		80	19,9	12,3	0,7	193
		Rīsi, vārīti		180	6	0,9	61,2	277
		Krējuma-tomātu mērce	*A01;07	70	1	6,3	3,3	74
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1,2	4,1	10,6	84
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Zemeņu dzēriens		200	0,1	0	10,6	43
Kopā:			30,1	24,1	101,7	744		

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144