

Mācību iestāde: **Āgenskalna sākumskola**
 Kategorija: **1. - 4. klašu audzēkņi**
 Periods no: **25.09.2017**
 Periods līdz: **29.09.2017**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Mājas soļanka	*A07	200	6,5	9,3	15,2	171
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200	13,1	17,2	37,5	357
Pirmdiena	Pusdienas	Biešu – ābolu salāti		50	0,4	1,3	8,4	47
Pirmdiena	Pusdienas	Saldskābā maize	*A01	40	2,4	0,5	21,6	101
Pirmdiena	Pusdienas	Sulas dzēriens		200	0,5	0,1	20,1	83
<i>Kopā:</i>					22,9	28,4	102,8	758
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200	2,7	8,9	16,5	157
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas kotlete ar vārītiem kartupeļiem, piena mērci	*A01;A03;A07	70/150/50	19,7	18,1	43,7	417
Otrdiena	Pusdienas	Burkānu – apelsīnu salāti		50	0,5	3,1	4,1	46
Otrdiena	Pusdienas	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
Otrdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	35	2,1	0,4	14,4	70
Otrdiena	Pusdienas	Rabarberu-ābolu komposts		200	0,3	0,2	15,4	65
<i>Kopā:</i>					25,5	31,1	99	778
Trešdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200	5,2	5,3	15,6	131
Trešdiena	Pusdienas	Slinkie" kāpostu tīteņi ar gaļu, krējumu	*A07	200/15	13,4	20,6	41,6	405
Trešdiena	Pusdienas	Tomāti svaigi		50	0,6	0,1	1,9	11
Trešdiena	Pusdienas	Saldskābā maize	*A01	40	2,4	0,5	21,6	101
Trešdiena	Pusdienas	Kefirs 2%	*A07	170	5,1	3,4	7,7	82
<i>Kopā:</i>					26,7	29,9	88,4	730
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200	6,6	5,8	19,6	157
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas karbonāde ar kartupeļu biezeni	*A01;A03;A07	50/150	15,5	17,7	26,8	329
Ceturtdiena	Pusdienas	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		50	1,9	3	2	43
Ceturtdiena	Pusdienas	Saldskābā maize	*A01	40	2,4	0,5	21,6	101
Ceturtdiena	Pusdienas	Upeņu sulas dzēriens		200	0,3	0,5	18,8	81
Ceturtdiena	Pusdienas	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
<i>Kopā:</i>					26,9	27,9	93,7	734

4ned_1-4

Piektdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa sarkanajā mērcē ar vārītiem griķiem	*A01	80/130	16,1	17,6	37,3	372
Piektdiena	Pusdienas	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0,7	2,5	2,6	36
Piektdiena	Pusdienas	Biezpiena masa ar rozīnēm un sulas mērci	*A07	80/100	7,9	7,9	30,4	224
Piektdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	35	2,1	0,4	14,4	70
Piektdiena	Pusdienas	Sarkano jāņogu dzēriens		200	0,2	0	15,4	62
				<i>Kopā:</i>	27	28,4	100,1	764

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) 2.pielikumu

<i>Izglītojamie</i>	<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>	<i>Olbaltumvielas (g)</i>	<i>Tauki (g)</i>	<i>Ogļhidrāti (g)</i>
<i>1.-4.klase</i>	<i>700-800</i>	<i>18-30</i>	<i>24-31</i>	<i>88-110</i>