

Mācību iestāde:

**Āgenskalna sākumskola**

Kategorija:

**1. - 4. klašu audzēkņi**

Periods no:

**21.11.2017**

Periods līdz:

**24.11.2017**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							0
								0
								0
								0
					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas	Kartupeļu – puķkāpostu zupa		200	4,6	5,6	14,5	127
21.11.17		Gulaša mērce ar vārītiem griķiem	*A01;A07	80/130	17,3	21,2	45,2	441
		Svaigu kāpostu – burkānu salāti ar eļļu		50	0,8	2,8	4,1	45
		Rudzu maize	*A01	35	2,1	0,4	14,4	70
		Sarkano jāņogu dzēriens		200	0,2	0	15,4	62
				<i>Kopā:</i>	<b>25</b>	<b>30</b>	<b>93,6</b>	<b>744</b>
Trešdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	*A03;A07	200	6,3	8,1	16,5	164
22.11.17		Vārīti makaroni ar sieru	*A01;A07	150/35	15,3	14,3	42,6	360
		Vitamīnu salāti		50	0,6	3,1	3,2	43
		Saldskābā maize	*A01	35	2,1	0,4	18,6	86
		Ābolu – dzērveņu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
				<i>Kopā:</i>	<b>24,4</b>	<b>25,9</b>	<b>101,4</b>	<b>736</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistu aknu un grūbu kotlete ar vārītiem kartupeļiem, balto mērci	*A01;A03;A07	90/150/30	16,1	19,6	41,3	406
23.11.17		Svaigu burkānu salāti ar eļļu		50	0,8	3,2	4,9	52
		Rudzu maize	*A01	20	1,3	0,3	10,3	49
		Dzērveņu uzpūtenis ar skolas pienu	*A01;A07	100/200	7	5,1	32,2	203
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0	12,5	52
				<i>Kopā:</i>	<b>25,6</b>	<b>28,2</b>	<b>101,2</b>	<b>761</b>
Piektdiena	Pusdienas	Vistas – nūdeļu zupa	*A01	200	6,8	6,9	19	165
24.11.17		Cūkgaļas plov		200	14,6	18	47,2	409
		Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu		50	1,5	2,5	2,1	37
		Saldskābā maize	*A01	20	1,2	0,2	10,7	49
		Auglis (apelsīns)		50	0,5	0,1	4,1	19
		Ābolu kompots		200	0,9	0	16,5	70
				<i>Kopā:</i>	<b>25,5</b>	<b>27,7</b>	<b>99,6</b>	<b>750</b>

**Papildus LAD programma "Skolas piens"; "Skolas auglis"**

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

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbatumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	700-800	18-30	24-31	88-110