

Mācību iestāde:

Āgenskalna sākumskola

Kategorija:

1.-4.klašu audzēkņi

Periods no:

26.02.2018

Periods līdz:

02.03.2018

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Sakņu zupa ar krējumu	*A07	200	3,1	6,2	14,2	125	
		Gulaša mērce ar vārītiem griķiem	*A01;A07	80/130	17,3	21,2	45,2	441	
		Vitamīnu salāti		50	0,6	3,1	3,2	43	
		Rudzu maize	*A01	35	2,1	0,4	14,4	70	
		Sarkano jāņogu dzēriens		200	0,2	0	15,4	62	
					23,3	30,9	92,4	741	
Otrdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	*A03;A07	200	6,3	8,1	16,5	164	
		Vārīti makaroni ar sieru	*A01;A07	150/35	15,3	14,3	42,6	360	
		Burkānu – redīsu salāti		50	0,7	2,6	4,1	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>	24,5	25,4	102,3	736
Trešdiena	Pusdienas	Vistu aknas krējuma mērcē ar vārītiem kartupeļiem	*A01;A03;A07	100/150	18,2	16,1	28,3	331	
		Biešu salāti ar eļļu		50	0,9	3,1	5,2	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	
		Citronu dzēriens		200	0,2	0,1	18,6	76	
					<i>Kopā:</i>	27,6	24,7	94,6	711
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas – nūdeļu zupa	*A01	200	6,8	6,9	19	165	
		Cūkgaļas plov		200	14,6	18	47,2	409	
		Svaigu kāpostu – burkānu salāti ar eļļu		50	0,8	2,8	4,1	45	
		Saldskābā maize	*A01	20	1,2	0,2	10,7	49	
		Ābolu kompots		200	0,9	0	16,5	70	
					<i>Kopā:</i>	24,3	27,9	97,5	738
Piektdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A09;A03;A07	200	4,5	7,6	15,2	147	
		Cūkgaļas kotlete ar biezpienu un kartupeļu biezeni	*A01;A03;A07	65/150	14,9	17,3	33,5	349	
		Ķīnas kāpostu – dažādu dārzeņu salāti		50	1,3	2,4	2,1	35	
		Saldskābā maize	*A01	40	2,4	0,4	21,4	99	
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0	14,5	60	
		Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24	
					<i>Kopā:</i>	23,7	28,1	91,6	714

Papildus LAD programma "Skolas piens"

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)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	700-800	18-30	24-31	88-110