

Mācību iestāde:

Āgenskalna sākumskola

Kategorija:

5. - 6. 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	0
Otrdiena	Pusdienas	Kartupeļu – puķkāpostu zupa		250	5,8	7	18,2	159
21.11.17		Gulaša mērce ar vārītiem griķiem	*A01;A07	100/150	20,8	25,4	54,2	529
		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>					29,7	35,6	106,3	864
Trešdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	*A03;A07	250	7,8	9,5	20,6	199
22.11.17		Vārīti makaroni ar sieru	*A01;A07	180/35	16,7	15,1	51,2	408
		Vitamīnu salāti		50	0,6	3,1	3,2	43
		Saldskābā maize	*A01	50	3	0,6	27	125
		Ābolu – dzērveņu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
<i>Kopā:</i>					28,2	28,3	122,5	858
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistu aknu un grūbu kotlete ar vārītiem kartupeļiem, balto mērci	*A01;A03;A07	90/180/30	17,3	21,8	45,9	449
23.11.17		Svaigu burkānu salāti ar eļļu		50	0,8	3,2	4,9	52
		Rudzu maize	*A01	40	2,6	0,6	20,6	98
		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>					28,1	30,7	116,1	853
Piektdiena	Pusdienas	Vistas – nūdeļu zupa	*A01	250	8,6	8,6	23,8	207
24.11.17		Cūkgaļas plov		220	16,1	19,8	51,9	450
		Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu		50	1,5	2,5	2,1	37
		Saldskābā maize	*A01	40	2,4	0,4	21,4	99
		Auglis (apelsīns)		50	0,5	0,1	4,1	19
		Ābolu kompots		200	0,9	0	16,5	70
<i>Kopā:</i>					30	31,4	119,8	882

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)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-12.klase	840-960	21-36	28-37	105-132