

Mācību iestāde: **Āgenskalna sākumskola**
 Kategorija: **5. - 6. klašu audzēkņi**
 Periods no: **18.09.2017**
 Periods līdz: **22.09.2017**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Sakņu zupa ar krējumu		200	3,1	6,2	14,2	125
Pirmdiena	Pusdienas	Gulaša mērce ar vārītiem griekiem	*A01;A07	100/160	23,6	23,3	59,8	543
Pirmdiena	Pusdienas	Svaigu burkānu – ziedkāpostu salāti ar eļļu		50	0,7	2,6	4,9	46
Pirmdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	35	2,1	0,4	14,4	70
Pirmdiena	Pusdienas	Citronu dzēriens		200	0,2	0,1	18,6	76
<i>Kopā:</i>					29,7	32,6	111,9	860
Otrdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	*A03;A07	250	8,2	13,2	15,7	214
Otrdiena	Pusdienas	Vārīti makaroni ar sieru	*A01;A07	180/35	16,7	15,1	51,2	408
Otrdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu – burkānu salāti ar eļļu		40	0,6	2,2	3,3	35
Otrdiena	Pusdienas	Saldskābā maize	*A01	50	3	0,6	27	125
Otrdiena	Pusdienas	Karkadē dzēriens		200	0,4	0	12,5	52
Otrdiena	Pusdienas	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
<i>Kopā:</i>					29,1	31,5	114,6	858
Trešdiena	Pusdienas	Vīstus aknu un grūbu kotlete ar vārītiem kartupeļiem, balto mērci	*A01;A03;A07	90/180/30	17,3	21,8	45,9	449
Trešdiena	Pusdienas	Vitamīnu salāti		70	0,8	3,6	4,5	54
Trešdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	70	4,2	0,8	28,6	138
Trešdiena	Pusdienas	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu	*A01;A07	100/150	5,6	3,9	29,8	177
Trešdiena	Pusdienas	Auglis		50	0,2	0,4	4,9	24
<i>Kopā:</i>					28,1	30,5	113,7	842
Ceturtdiena	Pusdienas	Vīstas – nūdeļu zupa	*A01	250	8,6	8,6	23,8	207
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov		220	16,1	19,8	51,9	450
Ceturtdiena	Pusdienas	Gurķu – tomātu salāti ar eļļu		50	0,4	2,1	1,2	25
Ceturtdiena	Pusdienas	Saldskābā maize	*A01	50	3	0,6	27	125
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano jāņogu dzēriens		200	0,2	0	12,4	50
<i>Kopā:</i>					28,3	31,1	116,3	858

3ned_5-12

Piektdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A09;A03;A07	250	5,6	9,5	22,6	198
Piektdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu un kartupeļu biezeni	*A01;A03;A07	65/180	16,1	20,8	39,4	409
Piektdiena	Pusdienas	Ķīnas kāpostu – tomātu salāti ar eļļu		50	1,5	2,5	2,1	37
Piektdiena	Pusdienas	Rudzu maize	*A01	70	4,2	0,8	28,6	138
Piektdiena	Pusdienas	Ābolu – dzērveņu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
				Kopā:	27,5	33,6	113,2	865

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>5.-12.klase</i>	<i>840-960</i>	<i>21-36</i>	<i>28-37</i>	<i>105-132</i>