

Mācību iestāde:

Āgenskalna sākumskola

Kategorija:

5.-6.klašu audzēkņi

Periods no:

19.02.2018

Periods līdz:

23.02.2018

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Siera – dārzeņu zupa	*A07	250	5,8	7,6	18,5	166
		Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē ar vārītiem griķiem	*A01;A07	100/160	19,5	22,1	50,1	477
		Burkānu – redīsu salāti		50	0,8	2,8	3,8	44
		Rudzu maize	*A01	40	2,6	0,5	16,3	80
		'Rāmkalnu" dzēriens		200	0,1	0	19,1	77
<i>Kopā:</i>					28,8	33	107,8	843
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250	8,3	7,2	24,5	196
		Tefteli mērcē ar kartupeļu biezeni	*A01	80/180	15,2	23,8	38,8	430
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		50	0,8	2,5	2,1	34
		Rudzu maize	*A01	50	3	0,6	20,4	99
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,1	21,1	87
<i>Kopā:</i>					27,8	34,2	106,9	847
Trešdiena	Pusdienas	Zivju kotletes ar vārītiem rīsiem, tomātu mērci	*A01;A03;A04;A07	70/150/50	17,4	19,8	54,7	467
		Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	0,6	2,3	2,5	33
		Biezpiena krēms ar ievārījumu	*A07	70/20	9,5	5,3	23,8	181
		Rudzu maize	*A01	50	3	0,6	20,4	99
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0	15,2	62
<i>Kopā:</i>					30,9	28	116,6	842
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250	6,4	6,8	20,9	170
		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250	14,7	25,8	27,5	401
		Biešu – marinētu gurķu salāti		50	0,6	2,8	4,5	46
		Saldskābā maize	*A01	60	4,1	0,6	34,2	159
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0	18,6	76
<i>Kopā:</i>					26,2	36	105,7	852
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	250	5,1	9,9	22,3	199
		Cepta vistas fileja ar kartupeļu – burkānu biezeni	*A01;A03;A07	65/180	16,8	15,1	32,3	332
		Svaigu kāpostu salāti ar papriku un eļļu		70	1,1	4,3	4,8	62
		Saldskābā maize	*A01	60	4,1	0,6	34,2	159
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,1	0	24,1	97
<i>Kopā:</i>					27,2	29,9	117,7	849

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