



Āgenskalna sākumskola
5.-6.klašu audzēkņi
28.05.2018
31.05.2018

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	*A03;A07	250	7,8	9,5	20,6	199
		Vārīti makaroni ar sieru	*A01;A07	180/35	15,7	17,8	46,4	409
		Burkānu – redīsu salāti		70	0,9	3,6	5,7	59
		Saldskābā maize	*A01	40	2,4	0,5	21,3	99
		Ābolu – dzērveņu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
<i>Kopā:</i>					26,9	31,4	114,5	848
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		250	7,2	9,6	21,5	201
		Cūkgaļas kotlete ar kartupeļu biezeni	*A01;A03;A07	65/180	16,1	18,5	39,7	390
		Vitamīnu salāti		70	0,8	4,3	4,5	60
		Saldskābā maize	*A01	55	3,3	1,7	29,7	147
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0	14,5	60
<i>Kopā:</i>					27,8	34,1	109,9	858
Trešdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250	8,3	7,2	24,5	196
		Vistu aknas krējuma mērcē ar vārītiem kartupeļiem	*A01;A03;A07	110/180	20,1	18,3	35,5	387
		Ķīnas kāpostu – dažādu dārzeņu salāti		70	2,1	3,4	3	51
		Rudzu maize	*A01	55	3,6	0,8	28,3	135
		Citronu dzēriens		200	0,2	0,1	18,6	76
<i>Kopā:</i>					34,3	29,8	109,9	845
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A09;A03;A07	250	5,6	9,5	19	184
		Cepts vistas šķiņķītis ar vārītiem rīsiem		80/150	18,2	19,4	46,2	432
		Svaigu kāpostu – burkānu salāti ar eļļu		50	0,8	2,8	4,1	45
		Saldskābā maize	*A01	40	2,4	0,5	21,3	99
		Ābolu – ķiršu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
<i>Kopā:</i>					27,1	32,2	111,1	843
Piektdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0

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