



**Salaspils 1. vidusskola**  
**1.-4.klašu audzēkņi**  
**12.11.2018**  
**16.11.2018**

**2.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Siera – dārzeņu zupa	*A07	150	3,5	4,6	10,6	98
		Makaroni ar gaļu	*A01	180	16,1	16,3	43,2	384
		Svaigu kāpostu salāti ar burkāniem		50	0,6	2,4	3,9	40
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	14,6	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,6	0,3	9,8	48
<i>Kopā:</i>					<b>21,8</b>	<b>23,6</b>	<b>82,1</b>	<b>628</b>
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs ar kartupeļu biezeni	*A01;A07	90/130	16	12,5	26,4	282
		Biešu salāti ar eļļu		50	0,9	2,1	5,2	43
		Rudzu maize	*A01	20	1,6	0,3	9,8	48
		Rīsu krēms ar zemeņu ķīseli	*A07	70/150	2,7	7,6	30,2	200
<i>Kopā:</i>					<b>21,2</b>	<b>22,5</b>	<b>71,6</b>	<b>574</b>
Trešdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	150	2,7	5,3	15,1	119
		Vistas gaļas karbonāde ar sieru	*A01;A03;A07	80	14,7	16,1	0,9	207
		Vārīti rīsi ar mērci	*A01;A07	100/20	4,2	1,4	35,6	172
		Burkānu – seleriju salāti	*A09	50	0,9	2	5,2	42
		Rudzu maize	*A01	20	1,6	0,3	9,8	48
		Ābolu – ķiršu dzēriens		150	0,3	0,2	11,1	47
<i>Kopā:</i>					<b>24,4</b>	<b>25,3</b>	<b>77,7</b>	<b>636</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Kartupeļu – zaļo zirnīšu zupa		150	3,8	6,5	12,9	125
		"Boloņas mērce" ar vārītiem griķiem	*A01	90/100	15,1	16,5	34,7	348
		Skābu kāpostu salāti ar eļļu		50	0,5	3	2,9	41
		Rupjmaize	*A01	20	1,6	0,3	9,8	48
		Karkadē tēja ar cukuru		150	0,2	0	11,7	48
<i>Kopā:</i>					<b>21,2</b>	<b>26,3</b>	<b>72</b>	<b>610</b>
Piektdiena	Pusdienas	<b><i>Svētku ēdienkarte</i></b>						
<i>Kopā:</i>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>

**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)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113