

Mācību iestāde:

Salaspils 1. vidusskola

Kategorija:

1.-4.klašu audzēkņi

Periods no:

22.01.2018

Periods līdz:

26.01.2018

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Skābo kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	4,9	7,6	10,9	132
		Cūkgaļas karbonāde ar vārītiem griķiem	*A03, A01	60/130	20,6	14,6	46	398
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu		50	0,8	3,5	2,5	45
		Rudzu maize	*A01	20	1,6	0,3	9,8	48
		Apelsīnu sula		180	0,9	0,2	20,4	87
<i>Kopā:</i>					28,8	26,2	89,6	710
Otrdiena	Pusdienas	Kotlete cūkgaļas ar vārītiem kartupeļiem, balto mērci	*A01;A03;A07	60/150/30	14,1	15,7	37,3	347
		Ķīnas kāpostu – jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		50	1,5	3,3	3,2	49
		Rudzu maize	*A01	20	1,6	0,3	9,8	48
		Biezpiena sacepums ar krējumu 20%	*A01;A03;A07	85/10	8,6	5,8	28	199
		Ogu, citronu dzēriens		200	0,5	0,1	18,3	76
<i>Kopā:</i>					26,3	25,2	96,6	718
Trešdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01;A07	200	5,4	4,1	22,8	150
		Vistas gaļas plov		200	16,7	18,8	40,9	400
		Burkānu ar eļļu		50	0,8	3,1	4,9	51
		Rudzu maize	*A01	25	2	0,4	12,3	61
		Augļu salāti ar putukrējumu	*A07	70/15	1	4,6	7,6	76
		Zaļā tēja ar cukuru		180	0,1	0	10,2	41
<i>Kopā:</i>					26	31	98,7	778
Ceturtdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar krējumu 20%	*A07	200	10	11,6	15,9	214
		Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 20%	*A03, A01;A07	120/20/20	14,6	12,3	48	361
		Rudzu maize	*A01	25	2	0,4	12,3	61
		Tēja ar cukuru		180	0,1	0,1	16,9	69
		Ābols		60	0,2	0,2	6	27
<i>Kopā:</i>					26,9	24,6	99,1	731
Piektdiena	Pusdienas	Cepta vistas karbonāde	*A03, A01	70	18,9	14,7	2,8	219
		Kartupeļu biezenis ar sviestu	*A07	150/15	3,8	6,2	34,4	209
		Baltā mērce	*A01;A07	50	2,1	3,9	6	68
		Biešu salāti ar eļļu		60	0,9	2,5	5,2	47
		Ābolu kompots		200	0,6	0,4	32,8	137
		Biskvīta rulete		50	2,6	12,1	20,3	201
<i>Kopā:</i>					28,9	39,8	101,5	880

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)
1.-4.klase	700-800	18-30	24-31	88-110