



Salaspils 1. vidusskola

1.-4.klašu audzēkņi

23.04.2018

27.04.2018

Ēdienkarte uztura ierobežojumiem

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Skābo kāpostu zupa (bez krējuma)		200	4,7	7,4	10,9	129
		Cepta cūkgaļa (bez panējuma) ar vārītiem griķiem		50/140	18,7	18,9	37,8	396
		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
		<i>vai bezglutēna galetes</i>		20	1,8	0,4	17,8	82
		Apelsīnu sula		180	0,9	0,2	20,4	87
<i>Kopā:</i>					28,5	30,7	99,2	788
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez kviešu miltiem, olām) ar vārītiem kartupeļiem		50/170	13,6	19,4	31,3	354
		Ķīnas kāpostu – jauktu dārzeņu salāti ar eļļu		100	3	6,6	6,4	97
		Rudzu maize (<i>vai bezglutēna galetes</i>)	*A01	20	1,6	0,3	9,8	48
		Biezpiens ar ievārījumu	*A07	60/30	10,8	3	25,2	171
		Ogu, citronu dzēriens		200	0,5	0,1	18,3	76
<i>Kopā:</i>					29,5	29,4	91	747
Trešdiena	Pusdienas	Sakņu zupa (bez krējuma)		200	4,6	6,1	13,8	129
		Vistas gaļas plov		200	16,7	18,8	40,9	400
		Burkānu ar eļļu		50	0,8	3,1	4,9	51
		Rudzu maize (<i>vai bezglutēna galetes</i>)	*A01	25	2	0,4	12,3	61
		Auglis	*A07	100	0,4	0,8	9,8	48
		Zaļā tēja ar cukuru		180	0,1	0	10,2	41
<i>Kopā:</i>					24,6	29,2	91,9	729
Ceturtdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa (bez krējuma)		200	9,8	11,4	15,8	210
		Sautēta c/g ar dārzeņiem, vārīti kartupeļi		50/50/130	14,2	15,4	35,2	336
		Rudzu maize (<i>vai bezglutēna galetes</i>)	*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>					26,3	27,5	86,2	703
Piektdiena	Pusdienas	Cepts vistas šķiņķis (bez panējuma)		70	18,4	24,5	0	294
		Vārīti rīsi (<i>vai kartupeļi</i>)		150	4	0,5	38,7	175
		Biešu salāti ar eļļu		100	1,9	4,2	10,4	87
		Ābolu kompots		200	0,6	0,4	32,8	137
		Banāns		60	0,7	0,2	16,3	70
<i>Kopā:</i>					25,6	29,8	98,2	763

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