



**Salaspils 1. vidusskola**  
**5.-12.klašu audzēkņi**  
**21.05.2018**  
**25.05.2018**

| Datums       | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                      | Piezīmes      | Daudzums  | Olbv., g    | Tauki, g    | Oglh., g     | Kcal.       |
|--------------|------------|---|---------------|-----------|-------------|-------------|--------------|-------------|
| Pirmdiena    | Pusdienas  | Skābo kāpostu zupa ar krējumu                         | *A07          | 250       | 6,1         | 9,6         | 16,6         | 177         |
|              |            | Cūkgaļas karbonāde ar vārītiem griķiem                | *A03, A01     | 80/130    | 25          | 19          | 47,6         | 461         |
|              |            | Svaīgu kāpostu salāti ar zaļumiem, eļļu               |               | 50        | 0,8         | 3,5         | 2,5          | 45          |
|              |            | Rudzu maīze   | *A01          | 35        | 2,8         | 0,6         | 17,3         | 86          |
|              |            | Apelsīnu sula   |               | 200       | 1           | 0,2         | 22,7         | 97          |
|              |            |   |               |           | <b>35,7</b> | <b>32,9</b> | <b>106,7</b> | <b>866</b>  |
| Otrdiena     | Pusdienas  | Kotlete cūkgaļas ar vārītiem kartupeļiem, balto mērci | *A01;A03;A07  | 60/180/50 | 16,2        | 17,3        | 48,6         | 415         |
|              |            | Ķīnas kāpostu – jauktu dārzeņu salāti ar eļļu         |               | 70        | 2,1         | 4,6         | 4,5          | 68          |
|              |            | Rudzu maīze   | *A01          | 40        | 3,2         | 0,6         | 19,6         | 97          |
|              |            | 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> |            |   |               |           | <b>30,6</b> | <b>28,4</b> | <b>119</b>   | <b>854</b>  |
| Trešdiena    | Pusdienas  | Piena zupa ar makaroniem                              | *A01;A07      | 250       | 6,8         | 5,1         | 28,5         | 187         |
|              |            | Vistas gaļas plov                                     |               | 220       | 18,4        | 20,7        | 37           | 408         |
|              |            | Burkānu ar eļļu                                       |               | 50        | 0,8         | 3,1         | 4,9          | 51          |
|              |            | Rudzu maīze   | *A01          | 30        | 2,4         | 0,5         | 14,7         | 73          |
|              |            | Augļu salāti ar putukrējumu                           | *A07          | 90/20     | 1,3         | 6,1         | 9,8          | 99          |
|              |            | Zaļā tēja ar cukuru                                   |               | 200       | 0,1         | 0           | 11,3         | 46          |
| <i>Kopā:</i> |            |   |               |           | <b>29,8</b> | <b>35,5</b> | <b>106,2</b> | <b>864</b>  |
| Ceturtdiena  | Pusdienas  | Frikadeļu zupa ar krējumu 20%                         | *A07          | 250       | 10,6        | 12,4        | 20,2         | 241         |
|              |            | Rauga pankūkas ar biezpienu un krējumu 20%            | *A03, A01;A07 | 150/25/25 | 18,3        | 15,4        | 60           | 452         |
|              |            | Rudzu maīze   | *A01          | 40        | 3,2         | 0,6         | 19,6         | 97          |
|              |            | Tēja ar cukuru  |               | 180       | 0,1         | 0,1         | 16,9         | 69          |
|              |            | Ābols   |               | 60        | 0,2         | 0,2         | 6            | 27          |
|              |            | <i>Kopā:</i>  |               |           |             |             | <b>32,4</b>  | <b>28,7</b> |
| Piektdiena   | Pusdienas  | Cepta vistas karbonāde                                | *A03, A01     | 80        | 21,6        | 16,8        | 3,2          | 250         |
|              |            | Kartupeļu biezenis ar sviestu                         | *A07          | 170/20    | 4,3         | 7,7         | 38,8         | 242         |
|              |            | Baltā mērce   | *A01;A07      | 70        | 2,9         | 5,4         | 8,4          | 94          |
|              |            | Biešu salāti ar eļļu                                  |               | 70        | 1,1         | 2,9         | 6            | 55          |
|              |            | Ābolu kompots   |               | 200       | 0,6         | 0,4         | 32,8         | 137         |
|              |            | Banāns  |               | 60        | 0,7         | 0,2         | 16,3         | 70          |
|              |            | <i>Kopā:</i>  |               |           |             |             | <b>31,2</b>  | <b>33,4</b> |

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        |