

Mācību iestāde:

Salaspils 1. vidusskola

Kategorija:

5.-12.klašu audzēkņi

Periods no:

22.01.2018

Periods līdz:

26.01.2018

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 maize	*A01	35	2,8	0,6	17,3	86
		Apelsīnu sula		200	1	0,2	22,7	97
					35,7	32,9	106,7	866
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 maize	*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>					30,6	28,4	119	854
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 maize	*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>					29,8	35,5	106,2	864
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 maize	*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>					32,4	28,7
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
		Biskvīta rulete		50	2,6	12,1	20,3	201
		<i>Kopā:</i>					33,1	45,3

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)
5.-12.klase	840-960	21-36	28-37	105-132