



Āgenskalna sākumskola

1.-4.klašu audzēkņi

28.05.2018

31.05.2018

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar cūkgaļas frikadelēm un krējumu	*A03;A07	200	6,3	8,1	16,5	164
		Vārīti makaroni ar sieru	*A01;A07	150/35	15,3	17,3	42,6	387
		Burkānu – redīsu salāti		50	0,7	2,6	4,1	43
		Saldskābā maize	*A01	35	2,1	0,4	18,6	86
		Ābolu – dzērveņu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
					24,5	28,4	102,3	763
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		200	5,7	7,7	17,2	161
		Cūkgaļas kotlete ar kartupeļu biezeni	*A01;A03;A07	65/180	16,1	18,5	39,7	390
		Vitamīnu salāti		50	0,6	3,1	3,2	43
		Saldskābā maize	*A01	35	2,1	0,4	18,6	86
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0	14,5	60
<i>Kopā:</i>					24,9	29,7	93,2	740
Trešdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200	6,6	5,8	19,6	157
		Vistu aknas krējuma mērcē ar vārītiem kartupeļiem	*A01;A03;A07	100/150	18,2	16,1	28,3	331
		Ķīnas kāpostu – dažādu dārzeņu salāti		50	1,3	2,4	2,1	35
		Rudzu maize	*A01	20	1,3	0,3	10,3	49
		Citronu dzēriens		200	0,2	0,1	18,6	76
<i>Kopā:</i>					27,6	24,7	78,9	648
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A09;A03;A07	200	4,5	7,6	15,2	147
		Cepts vistas šķiņķītis ar vārītiem rīsiem		80/130	17,4	19,2	40,1	403
		Svaigu kāpostu – burkānu salāti ar eļļu		50	0,8	2,8	4,1	45
		Saldskābā maize	*A01	20	1,2	0,3	10,7	50
		Ābolu – ķiršu dzēriens		200	0,1	0	20,5	82
<i>Kopā:</i>					24	29,9	90,6	728
Piektdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0

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)	Olbumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	700-800	18-30	24-31	88-110