

F. Kapenine

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 16.11.2020			37,100	42,300	133,700	1 065,000
Brokastis			10,000	9,500	43,300	299,000
	Mannas biežputra ar ievārījumu **A01,A07	150/10	5,000	2,900	25,400	148,000
	Kviešu maize ar siera-olu masu **A01,A07	20/20	4,800	6,600	10,400	120,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			19,900	28,200	52,800	545,000
	Zirņu zupa	150	3,800	4,200	8,600	87,000
	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem **A01,A07	80	10,000	20,100	4,400	239,000
	Vārīti griķi	80	4,100	1,200	20,700	110,000
	Burkānu-kāļu salāti ar krējumu **A07	60	1,100	2,500	3,400	41,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Citronu dzēriens	150	0,100		9,200	37,000
Launags			7,200	4,600	37,600	221,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A01,A07	30/150	6,400	4,500	27,100	175,000
	Auglis(banāns)	50	0,800	0,100	10,500	46,000
Otrdiena 17.11.2020			39,000	39,000	137,200	1 058,000
Brokastis			7,300	9,400	41,100	278,000
	Rīsu biežputra ar ievārījumu **A07	120/10	2,800	2,900	22,100	126,000
	Kliju maize ar sviestu **A01,A07	25	1,700	4,100	10,100	84,000
	Kakao ar pienu un cukuru **A07	150	2,800	2,400	8,900	68,000
Pusdienas			19,900	24,100	58,000	529,000
	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm **A01	150	5,400	4,100	15,800	122,000
	Cūkgaļas kotlete **A03, A01,A07	70	10,300	15,400	7,800	211,000
	Kartupeļu biezenis **A07	100	2,200	1,800	13,700	80,000
	Biešu salāti ar eļļu	60	0,900	2,500	5,300	47,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Dzērveņu dzēriens	150	0,300	0,100	8,900	38,000
Launags			11,800	5,500	38,100	251,000
	Biezpiens masa ar zemeņu mērci **A01,A03,A07	70/15	9,600	4,300	10,500	145,000
	Kviešu maize **A01	20	1,600	0,400	10,300	51,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	24,000
Trešdiena 18.11.2020						
Brokastis			0			
			0			
			0			
Pusdienas						
			0			
			0			
			0			
			0			
			0			
			0			
Launags						
			0			
			0			
			0			
			0			
Ceturtdiena 19.11.2020			41,000	48,900	136,500	1 151,000
Brokastis			8,200	10,400	43,800	302,000
	Auzu pārslu biežputra ar ievārījumu **A01,A07	120/10	4,000	4,700	25,800	162,000

	Kviešu maize ar skolas desu **A01,A07	20/4/20	4,000	5,700	10,500	109,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			23,200	23,400	57,300	533,000
	Biešu zupa ar gaļu un krējumu **A07	150	3,000	5,600	10,300	104,000
	Cepts vistas šķiņķītis	60	14,400	12,400		169,000
	Vārīti makaroni **A01	100	4,200	2,100	27,900	147,000
	Jauktu dārzeņu salāti	60	0,800	3,100	3,200	44,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Karkadē dzēriens	150			9,400	38,000
Launags			9,600	15,100	35,400	316,000
	Skolas cīsiņi ar sviestmaizi **A01,A07	60/35	9,000	14,300	18,100	237,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Piektdiena 20.11.2020			36,900	46,800	119,900	1 024,000
Brokastis			12,000	19,000	41,800	387,000
	Miežu putraimu biezputra ar sviestu **A01,A07	120/5	5,500	6,600	24,300	179,000
	Kviešu maize ar sieru **A01	20/4/20	6,300	12,400	10,000	177,000
	Tēja ar cukuru	150	0,200		7,500	31,000
Pusdienas			16,700	22,000	38,900	421,000
	Siera-dārzeņu zupa **A07	150	5,200	5,600	11,100	116,000
	Cepta zivs fileja ar piena mērci **A01,A03,A07	70/30	9,200	14,300	6,900	193,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti	70	1,100	1,800	5,100	41,000
	Rudzu maize **A01	15	0,800	0,200	6,500	31,000
	Upeņu dzēriens	150	0,400	0,100	9,300	40,000
Launags			8,200	5,800	39,200	216,000
	Jogurts **A07	150	5,400	3,000	17,700	119,000
	Cepumi **A01	20	2,000	2,700	11,000	76,000
	Auglis(banāns)	50	0,800	0,100	10,500	21,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012) .

Saskaņots
Skolas medmāsa J. Podgornaja

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 16.11.2020			9,100	6,000	45,300	272,000
Launags			9,100	6,000	45,300	272,000
	Graudaugu pārslas ar pienu **A07	35/200	8,200	5,900	32,800	217,000
	Auglis(banāns)	60	0,900	0,100	12,500	55,000
Otrdiena 17.11.2020			16,800	7,000	44,900	312,000
Launags			16,800	7,000	44,900	312,000
	Biezpiena masa ar zemeņu mērci **A07	100/20	13,700	6,200	14,200	167,000
	Kviešu maize **A01	40	3,100	0,800	20,600	105,000
	Tēja ar cukuru	200			10,100	40,000
Trešdiena 18.11.2020						
Launags						
		0				
		0				
Ceturtdiena 19.11.2020			9,600	14,400	25,600	270,000
Launags			9,600	14,400	25,600	270,000
	Skolas cīsiņi ar zirnīšiem ar sviestmaizi **A01,A07	60/20/35	9,000	14,300	18,100	237,000
	Tēja ar cukuru	200	0,600	0,100	7,500	33,000
Piektdiena 20.11.2020			10,300	8,400	52,200	325,000
Launags			10,300	8,400	52,200	325,000
	Jogurts **A07	150	5,400	3,000	17,700	119,000
	Cepumi **A01	40	4,000	5,300	22,000	151,000
	Auglis(banāns)	60	0,900	0,100	12,500	55,000

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumus Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un ārstniecības iestāžu pacientiem” (no 13.03.2012) .