



**Rīgas Daugavgrīvas vidusskola**  
**5.-9.klašu audzēkņi**  
**05.10.2020**  
**09.10.2020**

**2.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250	19.2	22.2	47.6	467
		Svaigu kāpostu - gurķu-tomātu salāti		100	1.5	4.1	5.5	65
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Dzērveņu dzēriens		150	0.3	0.1	8.8	37
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					<b>27.7</b>	<b>31.7</b>	<b>80</b>	<b>716</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Tefteļi krējuma - tomātu mērcē	*A01;A07	100	10.2	16.5	14.4	247
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5.5	4.5	34.2	199
		Biešu un ābolu salāti		100	1.2	5.8	9.1	93
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.3	0	13.9	57
<i>Kopā:</i>					<b>19.8</b>	<b>28.2</b>	<b>98.8</b>	<b>728</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01;A07	100	12.5	25.1	5.5	298
		Vārīti griķi		160	8.2	2.4	41.4	220
		Vitamīnu salāti		100	1.3	3.1	6.5	59
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Karkadē dzēriens		200	0	0	12.5	50
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					<b>24.6</b>	<b>32</b>	<b>93.1</b>	<b>759</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautējums "Mājas gaumē"		300	16.9	20.4	39	407
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		100	2.8	2.9	6.7	64
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					<b>27.9</b>	<b>29.7</b>	<b>82.3</b>	<b>708.1</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautēti vistu šķiņķi		80	19.9	12.3	0.7	193
		Rīsi, vārīti		150	5	0.7	51	230
		Krējuma-tomātu mērce	*A01;07	70	1	6.3	3.3	74
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1.2	4.1	10.6	84
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas piens		200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					<b>34.9</b>	<b>29</b>	<b>92.4</b>	<b>770</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)” grozījumiem (21.08.2018.)

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144