



APSTIPRINU
Rīgas 95.vidusskolas
medmāsa
2017.gada _____

**Ēdienkarte Rīgas 95.vidusskolas
PII izglītojamiem 3-6 gadi (2.variants)
12.06.-16.06.2017.**

Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Daudzu ms	Olbv. g.	Tauki g.	Ogļh. g.	Kcal.
Pirmdiena Brokastis	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu *A07	200/20	7.5	3.8	50.2	258
	Sviestmaize ar sieru *A01;A07	20/5/20	6.3	10.6	9.8	165
	Tēja ar cukuru	200	0.5	0.1	6.8	31
	KOPĀ:		14.3	14.5	66.8	454
Pusdienas	Zirņu zupa	160	5.6	3.5	16.0	125
	Slinkie kāpostu tīteņi ar krējumu *A07	180/15	13.6	15.5	45.0	358
	Rudzu maize *A01	20	1.22	0.24	8.2	39
	Dzērveņu dzēriens ar citronu miziņu	150	200	0	7.5	32
KOPĀ:		21.5	24.5	87.7	647	
Launags	Ābolu pankūkas ar ievārījumu *A01;A03	120/15	6.7	8.7	33.5	240
	Zāļu tēja	200	0.5	0.1	5.3	27
	Auglis	50	0.2	0.4	4.9	24
	KOPĀ:		7.4	9.2	43.7	291
Kopā 3 ēdienreizēs			43.5	48.5	193.1	1373
Otrdiena Brokastis	Piecgraudu pārslu biezputra ar ievārījumu *A07	200/20	7.9	10.8	38.9	278
	Baltmaize ar sviestu un sv.gurķi *A01;A07	20/5/20	1.9	4.4	10.9	89
	Kakao ar pienu *A07	200	4.2	4.0	11.9	100
	KOPĀ:		14.0	19.2	61.7	467
Pusdienas	Vistas-rīsu zupa	180	3.0	4.8	14.8	111
	Cūkgaļas kotlete ar piena mērci un vārītiem kartupeļiem *A01;A03;A07	60/40/140	14.1	16.0	35.7	354
	Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu	50	0.7	2.5	2.6	37
	Rudzu maize *A01	20	1.22	0.24	8.2	39
	Rabarberu kompots	150	0.5	0.2	6.8	33
KOPĀ:		19.5	23.7	68.1	574	
Launags	Biezpiens ar krējumu un ievārījumu *A07	50/20/15	7.4	9.3	10.4	136
	Sēklu maize ar sviestu *A01;A07	20/5	1.6	4.4	9.8	83
	Tēja ar cukuru	200	0.5	0.1	6.8	31
	Auglis, ābols	50	0.2	0.4	4.9	24
KOPĀ:		9.7	14.1	31.9	274	
Kopā 3 ēdienreizēs			43.2	55.0	161.7	1315
Trešdiena Brokastis	Biezputra „Asorti” ar ievārījumu *A07	200/20	7.4	4.3	54.5	285
	Baltmaize ar svaigo sieru *A01;A07	20/15	3.5	4.3	9.9	93
	Tēja ar medu	200	0.5	0.1	6.8	31
	KOPĀ:		11.4	8.7	71.2	448
Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu *A07	180	5.1	6.9	7.9	120
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem *A01	150	12.6	14.7	42.8	359

	Biešu salāti ar eļļu		50	0.7	2.0	4.3	39
	Rudzu maize	*A01	20	1.22	0.24	8.2	39
	Karkadē dzēriens		150	0.0	0.0	9.3	38
			KOPĀ:	19.62	23.8	72.5	595
Launags	Omlete ar svaigu gurķi	*A03	70/20	8.6	8.7	2.3	121
	Baltmaize ar sviestu	*A01;A07	30/4	1.6	3.5	14.3	96
	Kumelišu tēja ar cukuru		200	0.3	0.03	5.99	25
	Auglis		50	0.2	0.4	4.9	24
			KOPĀ:	10.7	12.6	27.4	242
			Kopā 3 ēdienreizēs	41.7	45.1	171.1	1285
Ceturtdiena Brokastis	Prosas biezputra ar ievārijumu	*A07	200/20	7.52	6.7	52.3	300
	Baltmaize ar desu „Tīgerītis”	*A01;A07	20/4/20	6.32	9.5	10.9	154
	Kafijas dzēriens	*A07	200	4.42	3.6	10.4	91
			KOPĀ:	18.2	19.8	73.6	545
Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	160	3.1	5.3	16.0	130
	Teftelis mērcē ar kartupeļu biezeni	*A01;A07	60/150	12.2	17.1	27.6	324
	Kāpostu-ābolu salāti ar riekstiem	*A08	50	0.6	0.1	1.9	11
	Saldskābmaize	*A01	20	1.2	0.2	8.2	39
	Ābolu sulas dzēriens		150	0.1	0.0	10.2	43
			KOPĀ:	17.2	22.7	63.9	547
Launags	Karstā sviestmaize ar sieru	*A01;A07	50	7.2	10.6	21.4	252
	Tēja		200	0.5	0.1	6.8	31
	Auglis		50	0.2	0.4	4.9	24
			KOPĀ:	7.9	11.1	33.1	307
			Kopā 3 ēdienreizēs	43.3	53.6	170.6	1399
Piektdiena Brokastis	Miežu putraimu biezputra ar sviestu	*A07	200/5	10.3	14.4	45.5	298
	Kliju maize ar sviestu	*A01;A07	20/5	1.6	4.4	10.1	85
	Piparmētru tēja ar medu		200	0.5	0.1	6.8	31
			KOPĀ:	12.5	18.9	62.4	414
Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01;A07	180	4.8	4.0	16.9	128
	Sautēta vista ar dārzeņiem, ar griķiem	*A01;A07	60/100	14.0	14.7	31.3	312
	Svaigu burkānu salāti ar eļļu		50	0.7	1.1	2.9	23
	Rudzu maize	*A01	20	1.22	0.24	8.2	39
	Upeņu dzēriens		150	0.6	0.2	9.3	36
			KOPĀ:	21.3	20.2	59.6	538
Launags	Bulciņa, kefīrs	*A01;A03	50/150	6.6	4.1	31.4	189
	Auglis (banāns)		70	1.1	0.1	14.7	82
			KOPĀ:	7.7	4.2	46.1	271
			Kopā 3 ēdienreizēs	41.5	45.3	168.1	1223

Papildus – LAD programmas „Skolas piens”

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

Sastādīja:
SIA „ŽAKS-2” tehnologs Ilga Strapcāne