



Ēdienkarte
Rīgas 95. vidusskola
Pil izglītojamie 1.5-3 gadi
12.02.2018 - 16.02.2018

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 12.02.2018			36,200	39,900	132,300	1 034,000
Brokastis			5,700	8,600	36,800	247,000
	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	100/10	3,700	4,200	20,900	136,000
	Kviešu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,900	4,400	10,900	91,000
	Tēja ar cukuru	100	0,100		5,000	20,000
Pusdienas			19,500	20,000	59,900	499,000
	Sakņu zupa ar krējumu **A01,A07	150	3,400	3,600	11,400	92,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	60	10,200	13,200	4,800	179,000
	Vārīti griķi	80	3,800	1,800	25,900	135,000
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,900	1,100	3,000	26,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Citronu dzēriens	100	0,100		6,100	25,000
Launags			11,000	11,300	35,600	288,000
	Piena zupa ar rīsiem **A07	200	4,700	5,000	18,800	139,000
	Kviešu maize ar siera-olu masu	20/20	6,100	5,900	11,900	125,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Otrdiena 13.02.2018			36,800	35,100	134,000	1 000,000
Brokastis			7,500	9,200	38,000	265,000
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A07	100/10	3,600	3,100	22,100	131,000
	Kviešu maize ar desu "Tīģerītis"	20/4/20	3,800	6,000	10,900	113,000
	Tēja ar cukuru	100	0,100	0,100	5,000	21,000
Pusdienas			22,000	19,400	58,700	498,000
	Zirņu zupa **A01,A03,A07	140	4,800	6,300	11,100	120,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01	120	15,300	10,700	28,800	273,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu un eļļu	50	0,800	2,100	3,600	37,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Karkadē dzēriens	100			6,500	26,000
Launags			7,300	6,500	37,300	237,000
	Kartupeļu pankūkas ar skābo krējumu **A07	100/10	6,800	5,600	22,500	168,000
	Tēja ar cukuru	100	0,100	0,100	5,000	21,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 14.02.2018			36,000	39,730	137,000	1 048,000
Brokastis			9,200	12,530	26,200	254,000
	Mannas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	100/10	5,300	6,400	10,300	120,000
	Kliju maize ar sviestu **A01,A07	30/5	3,800	6,030	10,900	113,000
	Tēja ar cukuru	100	0,100	0,100	5,000	21,000
Pusdienas			19,900	16,200	60,200	466,000
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu **A01	120	3,600	4,200	6,500	78,000
	Cūkgaļas kotlete ar piena mērci **A03, A01;A07	60/40	12,400	8,800	18,900	204,000
	Vārīti kartupeļi	100	2,000		18,400	82,000
	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50	0,700	2,900	1,800	36,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Dzērveņu dzēriens	100	0,100		5,900	24,000
Launags			6,900	11,000	50,600	328,000
	Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu **A01,A03	100/15	6,500	10,600	40,600	284,000
	Tēja ar medu	100			5,100	20,000
	Auglis	100	0,400	0,400	4,900	24,000
Ceturtdiena 15.02.2018			38,900	34,620	128,300	981,000
Brokastis			13,100	12,620	31,700	293,000
	Piecgraudu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	100/10	2,700	3,500	15,400	104,000
	Kviešu maize ar biezpiena masu **A01,A07	20/4/30	8,200	7,300	10,900	142,000
	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	100	2,200	1,820	5,400	47,000
Pusdienas			16,200	19,700	61,800	490,000
	Borščs ar kartupeļiem un krējumu **A07	150	1,800	2,600	8,600	65,000
	Cūkgaļas plovš	120	12,500	13,100	32,000	296,000

Burkānu salāti ar eļļu	50	0,700	1,600	3,200	30,000
Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
Ābolu-dzērveņu dzēriens	100	0,100	2,100	9,300	57,000
Launags		9,600	2,300	34,800	198,000
Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci **A07	100/100	9,600	2,300	34,800	198,000
Piektdiena 16.02.2018		36,300	39,100	139,700	1 055,000
Brokastis		10,300	13,900	46,100	350,000
Miežu putrainu biezputra ar sviestu **A01,A07	100/5	3,900	4,300	30,200	175,000
Kliju maize ar sieru **A01,A07	20/4/20	6,300	9,500	10,900	154,000
Tēja ar cukuru	100	0,100	0,100	5,000	21,000
Pusdienas		17,800	18,300	56,100	460,000
Frikadeļu zupa ar krējumu **A01,A03,A07	150	3,100	4,200	12,300	99,000
Zivju kotlete **A01,A03	60	9,100	10,200	5,200	149,000
Kartupeļu biezenis	100	3,800	2,600	22,400	128,000
Vitamīnu salāti	50	0,600	1,000	2,300	21,000
Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
Upeņu dzēriens	100	0,100		5,200	21,000
Launags		8,200	6,900	37,500	245,000
Makaroni ar sieru **A01,A07	80/20	4,800	4,500	28,500	174,000
Kefīrs **A07	100	3,200	2,000	4,100	47,000
Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000

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) .