



Ēdienkarte
Rīgas 95. vidusskola
PII izglītojamie 3-6 gadi
12.02.2018 - 16.02.2018

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 12.02.2018			42,300	50,600	178,900	1 340,000
Brokastis			9,600	13,000	62,700	406,000
	Kukurūzas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	200/15	7,400	8,500	41,800	273,000
	Kviešu maize ar sviestu **A01,A07	20/5	1,900	4,400	10,900	91,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Pusdienas			21,700	26,300	80,600	646,000
	Sakņu zupa ar krējumu **A07	180	4,400	5,400	15,400	128,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	80	10,200	17,200	6,700	222,000
	Vārīti griķi	100	4,200	2,100	27,900	147,000
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,900	1,100	3,000	26,000
	Rudzu maize **A01	30	1,900	0,500	15,300	73,000
	Citronu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000
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 **A01,A03,A07	20/20	6,100	5,900	11,900	125,000
	Auglis	50	0,200	0,400	4,900	24,000
Otrdiena 13.02.2018			39,900	48,100	187,600	1 344,000
Brokastis			10,300	12,200	65,100	412,000
	Auzu pārslu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	200/15	6,200	6,100	44,200	257,000
	Kviešu maize ar desu "Tīģerītis" **A01,A07	20/4/20	3,800	6,000	10,900	113,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Pusdienas			23,100	26,400	75,800	634,000
	Zirņu zupa	160	6,900	10,300	14,100	177,000
	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem **A01,A07	160	14,300	13,700	36,900	328,000
	Kīnas kāpostu salāti ar kukurūzu ar eļļu	50	0,800	2,100	3,600	37,000
	Rudzu maize **A01	20	1,100	0,300	8,700	42,000
	Karkadē dzēriens	200			12,500	50,000
Launags			6,500	9,500	46,700	298,000
	Kartupeļu pankūkas ar skābo krējumu **A07	130/15	5,800	8,600	26,900	208,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Trešdiena 14.02.2018			41,300	58,730	174,800	1 392,000
Brokastis			12,700	18,930	41,400	387,000
	Mannas biezputra ar ievārījumu **A01,A07	200/15	8,600	12,800	20,500	232,000
	Kliju maize ar sviestu **A01,A07	30/5	3,800	6,030	10,900	113,000
	Tēja ar cukuru	200	0,300	0,100	10,000	42,000
Pusdienas			21,700	28,400	72,900	633,000
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu **A07	160	4,600	6,200	8,800	109,000
	Cūkgaļas kotlete ar piena mērci **A03, A01,A07	60/40	11,400	18,800	18,900	290,000
	Vārīti kartupeļi **A01	140	3,000		22,200	101,000
	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50	0,700	2,900	1,800	36,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,100		5,900	24,000
Launags			6,900	11,400	60,500	372,000
	Biezpiena-ābolu sacepums ar krējumu **A01,A03	100/15	6,500	10,600	40,600	284,000
	Tēja ar medu	200			10,100	40,000
	Auglis	100	0,400	0,800	9,800	48,000
Ceturtdiena 15.02.2018			45,850	46,320	166,200	1 265,000
Brokastis			17,750	17,420	50,800	431,000
	Piecgraudu biezputra ar ievārījumu **A01,A07	200/15	5,130	6,500	29,500	197,000
	Kviešu maize ar biezpiena masu **A01,A07	20/4/30	8,200	7,300	10,900	142,000
	Kafijas dzēriens ar pienu **A07	200	4,420	3,620	10,400	92,000

Pusdienas			18,500	23,600	78,600	601,000
Boršcs ar kartupeļiem un krējumu **A07	180		2,100	3,500	12,100	88,000
Cūkgaļas plov	160		14,500	16,100	36,000	347,000
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	200		0,100	2,100	18,600	94,000
Launags			9,600	5,300	36,800	233,000
Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci **A07	150/100		9,600	5,300	36,800	233,000
Piektdiena 16.02.2018			38,400	49,200	167,100	1 265,000
Brokastis			14,300	18,200	80,100	541,000
Miežu putraimu biezputra ar sviestu **A01,A07	200/5		7,700	8,600	59,200	345,000
Kliju maize ar sieru **A01	20/4/20		6,300	9,500	10,900	154,000
Tēja ar cukuru	200		0,300	0,100	10,000	42,000
Pusdienas			14,700	22,700	40,600	426,000
Frikadeļu zupa ar krējumu **A01,A03,A07	180		3,800	6,200	15,200	132,000
Zivju kotlete **A01,A03	60		9,100	15,200	5,200	194,000
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	200		0,100		9,200	37,000
Launags			9,400	8,300	46,400	298,000
Makaroni ar sieru **A01,A07	120		4,800	4,500	30,500	182,000
Kefīrs **A07	150		4,200	3,000	6,100	68,000
Auglis	100		0,400	0,800	9,800	48,000

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) .