



Ēdienkarte
Rīgas 95. vidusskola
1.-4.klašu audzēkņi
12.02.2018 - 16.02.2018

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena 12.02.2018			25,200	27,100	88,400	710,000
Pusdienas			25,200	27,100	88,400	710,000
	Sakņu zupa ar krējumu **A07	200	5,400	6,400	17,400	152,000
	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē **A01,A07	80	10,200	17,200	6,700	224,000
	Vārīti griķi	130	6,700	1,900	33,700	185,000
	Svaigu kāpostu-burkānu salāti	50	0,900	1,100	3,000	26,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Citronu dzēriens	200	0,100		12,300	50,000
Otrdiena 13.02.2018			24,200	26,200	91,800	700,000
Pusdienas			24,200	26,200	91,800	700,000
	Zirņu zupa **A03,A07,A09	200	7,500	9,300	19,300	191,000
	Vārīti makaroni ar sieru **A01,A07	130/35	13,900	14,300	39,100	341,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu ar eļļu	50	0,800	2,100	3,600	37,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Karkadē dzēriens	200	0,100		14,500	58,000
Trešdiena 14.02.2018			27,400	27,200	87,600	705,000
Pusdienas			27,400	27,200	87,600	705,000
	Cūkgaļas kotlete ar biezpienu ar piena mērci **A01,A03,A07,	70/50	16,500	17,900	18,400	301,000
	Vārīti kartupeļi	150	3,000		22,200	101,000
	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50	0,700	4,900	1,800	54,000
	Dzērveņu uzpūtenis ar pienu **A01,A07	100/100	5,300	3,900	29,900	176,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
Ceturtdiena 15.02.2018			22,700	26,100	94,900	705,000
Pusdienas			22,700	26,100	94,900	705,000
	Borščs ar kartupeļiem un krējumu **A07,A09	200	2,200	5,800	14,600	119,000
	Cūkgaļas plovš **A01,A07	200	17,500	18,100	46,000	417,000
	Burkānu salāti ar eļļu	50	0,700	1,600	3,200	30,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
Piektdiena 16.02.2018			21,800	30,200	88,400	732,000
Pusdienas			21,800	30,200	88,400	732,000
	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu **A01,A07	200	3,900	6,500	19,300	151,000
	Zivju kotlete **A01,A03,A07,	70	10,300	18,300	9,600	260,000
	Kartupeļu biezenis **A07	150	3,300	2,100	20,500	118,000
	Vitamīnu salāti	50	1,500	2,500	2,100	37,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Upeņu dzēriens	200	0,900	0,300	21,600	93,000

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) .