

Mācību iestāde: **Inčukalna pamatskola**  
 Kategorija: **PII izgītojamie 3-6 gadu audzēkņi**



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Brokastis	Asorti biezputra ar ievārījumu	*A01;07	180/10	5,4	3,1	30,1	174	
		Sviestmaize ar dārzeņiem	*A01;A07	25/5/20	2,2	4,4	13,6	105	
		Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	4,1	47	
		Āboli		70	0,3	0,3	5,1	25	
						<b>Kopā:</b>	<b>10,5</b>	<b>10</b>	<b>52,9</b>
Pusdienas		Skābeņu zupa ar krējumu	*A01;03;07;09	150	1,8	2	10,5	69	
		Plovs ar cūkgaļu		120/35	10,1	13,4	37,2	318	
		Svaigu kāpostu un paprikas salāti		50	0,8	1	3,4	27	
		Ābolu sulas dzēriens		150	0,2	0	5,7	24	
				<b>Kopā:</b>	<b>12,9</b>	<b>16,4</b>	<b>56,8</b>	<b>438</b>	
Launags		Piena zupa ar dārzeņiem	* A07	150	3	4,2	10,8	95	
		Sviestmaize ar biezpienu, krējumu, zaļumiem	*A01;07	20) 3) 20	5,2	3,8	10,6	100	
				<b>Kopā:</b>	<b>8,2</b>	<b>8</b>	<b>21,4</b>	<b>195</b>	
					<b>Kopā pirmdiena:</b>	<b>31,6</b>	<b>34,4</b>	<b>131,1</b>	<b>984</b>
Otrdiena	Brokastis	Omlete ar zaļumiem, svaigu gurķu šķēlītēm	*A03;A07	80/50	9,2	9,5	4,2	143	
		Rudzu maize ar sviestu	*A01;A07	30/3	2	2,9	12,5	86	
		Tēja ar cukuru		150/5	0,1	0	5	21	
		Bumbieri		100	0,5	0,3	12,4	56	
						<b>Kopā:</b>	<b>11,8</b>	<b>12,7</b>	<b>34,1</b>
Pusdienas		Zivju kotlete	*A01;A03;A04	50	8,3	5,9	8,9	125	
		Vārīti griķi ar piena mērci	*A01;07	80/50	6,4	5	31,1	200	
		Svaigu tomātu šķēlītes		50	0,6	0,1	2,6	14	
		Debessmanna ar pienu	*A01;07	50/120	4	3,1	17,1	115	
				<b>Kopā:</b>	<b>19,3</b>	<b>14,1</b>	<b>59,7</b>	<b>454</b>	
Launags		Sviestmaize ar vārītu gaļu	*A01;07	30) 3) 30	9,1	3,4	12,7	121	
		Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	4,1	47	
				<b>Kopā:</b>	<b>11,7</b>	<b>5,6</b>	<b>16,8</b>	<b>168</b>	
					<b>Kopā Otrdiena :</b>	<b>42,8</b>	<b>32,4</b>	<b>110,6</b>	<b>928</b>

<b>Trešdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Mannas biezputra ar ievārījumu	*A01;07	150/10	4,4	2	26,9	147
		Sviestmaize ar sieru	*A01;A07	25) 3) 30	8,8	11,4	12,5	194
		Tēja ar cukuru		150/3	0,1	0	3	13
		<b>Kopā:</b>				<b>13,3</b>	<b>13,4</b>	<b>42,4</b>
	<b>Pusdienas</b>	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu	*A01;07	150	1,6	3,9	11,6	90
		Dārzeņu sautējums ar gaļu		150/50	12,2	18,8	23,2	319
		Biešu salāti ar ķiplokiem		50	0,8	1	5,8	36
		Tēja ar cukuru		150/5	0,1	0	5	21
<b>Kopā:</b>				<b>14,7</b>	<b>23,7</b>	<b>45,6</b>	<b>466</b>	
<b>Launags</b>		Biezpiena - rīsu sacepums ar krējumu	*A01;A03;07	okt.80	11,1	5,5	20,9	183
		Āboli		50	0,2	0,3	3,6	18
		<b>Kopā:</b>				<b>11,3</b>	<b>5,8</b>	<b>24,5</b>
<b>Kopā Trešdiena :</b>					<b>39,3</b>	<b>42,9</b>	<b>112,5</b>	<b>1021</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Rīsu biezputra ar svaigiem augļiem	*A07	150/30	3,7	5,1	24,1	161
		Sviestmaize ar vārītu zivi	*A01;04;07	30) 5) 30	7,8	4,9	12,6	130
		Zāļu tēja ar cukuru		150/5	0	0	5,2	21
		Bumbieri		50	0,3	0,2	6,2	28
<b>Kopā:</b>				<b>11,8</b>	<b>10,2</b>	<b>48,1</b>	<b>340</b>	
	<b>Pusdienas</b>	Borsčs ar krējumu	*A07	150	1,3	3	10,1	74
		Boloņas mērce ar makaroniem	*A01	50/50/80	12,2	17,5	22,3	303
		Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		80	2,5	1,7	3,1	39
		Rāmkalnu dzēriens		150	0	0	9,1	38
<b>Kopā:</b>				<b>16</b>	<b>22,2</b>	<b>44,6</b>	<b>454</b>	
<b>Launags</b>		Karstmaize ar tomātiem, sieru	*A01;A07	50	5,9	4,7	15,8	132
		Kefirs	*A07	150	4,5	3,8	6,1	78
		<b>Kopā:</b>				<b>10,4</b>	<b>8,5</b>	<b>21,9</b>
<b>Kopā Ceturtdiena :</b>					<b>38,2</b>	<b>40,9</b>	<b>114,6</b>	<b>1004</b>

<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Auzu pārslu biezputra ar sviestu	*A01;A07	180/5	5,6	8	23	193
		Sēklu maize ar tomātiem	*A01;A07	30) 4) 30	2,8	3,8	15,2	109
		Tēja ar citronu		150	0,1	0	0,1	1
		Āboli		100	0,4	0,5	7,3	36
		<b>Kopā:</b>			<b>8,9</b>	<b>12,3</b>	<b>45,6</b>	<b>339</b>
<b>Pusdienas</b>		Vistas zupa ar dārzeņiem		200	3,5	11,1	13,5	173
		Rauga pankūkas ar krējumu	*A01;03;07	75) 10	5,5	5,7	25,7	180
		Piens	*A07	150	4,2	3,8	7	81
		<b>Kopā:</b>		<b>13,2</b>	<b>20,6</b>	<b>46,2</b>	<b>434</b>	
<b>Launags</b>		Risoto ar vistas gaļu		75/25	9,4	3,4	22,1	160
		Grauzāmburkāns		50	0,6	0,1	4,7	22
		Zāļu tēja		150	0	0	0,1	1
		<b>Kopā:</b>			<b>10</b>	<b>3,5</b>	<b>26,9</b>	<b>183</b>
				<b>Kopā Piektdiena :</b>	<b>32,1</b>	<b>36,4</b>	<b>118,7</b>	<b>956</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

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
3-6 gadi	860-1170	22-44	29-52	97-176

**Nedēļas ēdienkartē nodrošināti šādi produkti (neto) vienam cilvēkam:**

Liesa gaļa vai zivs: **310 g**

Kartupeļi: **290 g**

Piens, kefīrs, jogurts, citi skābpiena prod.: **1066 g**

Biezpiens, siers: **112 g**

Augļi, ogas: **411 g**

Dārzeņi: **705 g**

No tiem svaigi dārzeņi: **327 g**

Sastādīja: SIA "ŽAKS-2" tehnologs Ilona Dreimane

Mācību iestāde:

**Inčukalna pamatskola**

Kategorija:

**PII izgitojamie 3-6 gadu audzēkņi****GARDBRĪDIS**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Brokastis	Rīsu biezputra ar ievārījumu	*A07	180/15	4,3	2,3	34,6	181
		Sviestmaize ar sieru	*A01;A07	25/3/20	6,5	8,5	12,5	157
		Tēja ar cukuru		150/3	0,1	0	3	13
		Āboli		100	0,4	0,5	7,3	36
		<b>Kopā:</b>			<b>11,3</b>	<b>11,3</b>	<b>57,4</b>	<b>387</b>
Pusdienas	Pusdienas	Dažādu dārzeņu zupa ar krējumu		150/3	2,1	2,4	13,2	84
		Makaronu sautējums ar gaļu un dārzeņiem	*A01	90/40/20	10,8	15,8	26	298
		Svaīgu kāpostu un burkānu salāti		80	1,3	1,7	5,7	44
		Rāmkaļņu dzēriens		150	0	0	9,1	38
		Rudzu maize	*A01	25	1,7	0,3	10,4	53
<b>Kopā:</b>			<b>15,9</b>	<b>20,2</b>	<b>64,4</b>	<b>517</b>		
Launags	Launags	Piena zupa ar klimpām	*A01;03;07	130/30	4,8	4	15	119
		Karstmaize ar āboliem un kanēli	*A01;07	3 0	3	2,8	10,5	82
		<b>Kopā:</b>			<b>7,8</b>	<b>6,8</b>	<b>25,5</b>	<b>201</b>
<b>Kopā pirmdiena:</b>					<b>35</b>	<b>38,3</b>	<b>147,3</b>	<b>1105</b>
Otrdiena	Brokastis	Mannas biezputra ar ķirbi un ievārījumu	*A01;A07	200/15	6,4	2,4	41,1	217
		Sviestmaize ar saldo biezpienu	*A01;A07	30/5/30	6,6	5,7	16,7	149
		Kumelišu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3,1	12
		<b>Kopā:</b>			<b>13</b>	<b>8,1</b>	<b>60,9</b>	<b>378</b>
Pusdienas	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01;A07	150	1,6	1,7	9,8	62
		Maltā gaļa ar kabačiem	*A01	50/50	9,6	18,4	4	227
		Vāriti rīsi		70	2,2	0,3	24,3	112
		Burkānu salāti ar sēkliņām		80	1,8	3	7,2	65
		Citronu dzēriens		150	0	0	4,7	19
		Rudzu maize	*A01	25	1,7	0,3	10,4	53
<b>Kopā:</b>			<b>16,9</b>	<b>23,7</b>	<b>60,4</b>	<b>538</b>		
Launags	Launags	Augļi ar jogurtu	*A07	100/120	5	2,8	25,4	153
<b>Kopā:</b>			<b>5</b>	<b>2,8</b>	<b>25,4</b>	<b>153</b>		
<b>Kopā Otrdiena :</b>					<b>34,9</b>	<b>34,6</b>	<b>146,7</b>	<b>1069</b>

<b>Trešdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Kabaču pankūkas ar krējumu	*A01;03;07	120/15	7,7	10,4	36,4	278
		Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	4,1	47
		Bumbieri		50	0,2	0,1	6,2	28
		<b>Kopā:</b>			<b>10,5</b>	<b>12,7</b>	<b>46,7</b>	<b>353</b>
<b>Pusdienas</b>		Viltotais zaķis	*A01;03	50	9,4	10,8	4,3	156
		Irdenie griķi		80	4,5	1,2	24,5	130
		Vitamīnu salāti		80	0,9	1,7	5,6	42
		Jogurta krēms ar ābolu ķīseli	*A07	40/100	1	2,1	10,7	65
		Kefīrs	*A07	150	4,5	3,8	6,1	78
<b>Kopā:</b>			<b>20,3</b>	<b>19,6</b>	<b>51,2</b>	<b>471</b>		
<b>Launags</b>		Piena zupa ar nūdelēm	*A01;A03;07	1 5 0	3,5	3	11,6	90
		Kviešu maize ar siera-olu masu	*A01;A03;A07	20/15	4,7	4,1	10	99
<b>Kopā:</b>			<b>8,2</b>	<b>7,1</b>	<b>21,6</b>	<b>189</b>		
<b>Kopā Trešdiena :</b>					<b>39</b>	<b>39,4</b>	<b>119,5</b>	<b>1013</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Kukurūzas putraimu biežputra ar sviestu	*A01;07	200/5	5,1	6,7	27,2	196
		Sviestmaize ar vārītu gaļu	*A01;07	30) 3) 30	9,1	3,4	12,7	121
		Tēja ar citronu		150	0,1	0	0,1	1
		Banāni		50	0,8	0,1	10,9	48
<b>Kopā:</b>			<b>15,1</b>	<b>10,2</b>	<b>50,9</b>	<b>366</b>		
<b>Pusdienas</b>		Dzelteno zirņu zupa		150	2,5	3,3	12,9	94
		Mājas sautējums ar cūkgaļu		150/50	12,1	18,7	27	334
		Biešu - ābolu salāti		80	0,9	1,8	8,2	53
		Tēja ar cukuru		150/3	0,1	0	3	13
		Saldskābmaize	*A01	25	1,8	0,3	10,1	51
<b>Kopā:</b>			<b>17,4</b>	<b>24,1</b>	<b>61,2</b>	<b>545</b>		
<b>Launags</b>		Ābolu plātsmaize	*A01;03;07	50	3	3,2	25	141
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	108
<b>Kopā:</b>			<b>8,6</b>	<b>8,2</b>	<b>34,4</b>	<b>249</b>		
<b>Kopā Ceturtdiena :</b>					<b>41,1</b>	<b>42,5</b>	<b>146,5</b>	<b>1160</b>

<b>Piektdiena</b>	<b>Brokastis</b>	Makaroni ar sieru	*A01;A07	120/20	8,9	8,2	31,2	241
		Svaigu tomātu šķēlītes		20	0,2	0	1	6
		Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	4,1	47
		Āboli		50	0,2	0,3	3,6	18
				<b>Kopā:</b>	<b>11,9</b>	<b>10,7</b>	<b>39,9</b>	<b>312</b>
	<b>Pusdienas</b>	Maltās gaļas zupa ar krējumu	*A01;07	150	3,9	7,2	16,6	151
		Cepta zivs fileja	*A01;03;04	feb.00	9,3	7,2	4,7	125
		Vārīti kartupeļi ar piena mērci	*A01;07	100/40	3,6	3,5	24	145
		Svaigu kāpostu un redīsu salāti		8 0	1,3	1,7	5	42
		Ābolu sulas dzēriens		1 5 0	0,1	0	5,7	24
		Rudzu maize	*A01	25	1,7	0,3	10,4	53
				<b>Kopā:</b>	<b>19,9</b>	<b>19,9</b>	<b>66,4</b>	<b>540</b>
	<b>Launags</b>	Biezpiens ar krējumu	*A07	40 ) 10	7,5	2,2	1	55
		Sviestmaize ar dārzeņiem	*A01;07	25 )5 )20	2,2	4,4	13,6	105
		Zāļu tēja ar cukuru		150/3	0	0	3,1	13
				<b>Kopā:</b>	<b>9,7</b>	<b>6,6</b>	<b>17,7</b>	<b>173</b>
				<b>Kopā Piektdiena :</b>	<b>41,5</b>	<b>37,2</b>	<b>124</b>	<b>1025</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

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
3-6 gadi	860-1170	22-44	29-52	97-176

**Nedēļas ēdienkartē nodrošināti šādi produkti (neto) vienam cilvēkam:**

Liesa gaļa vai zivs: **310 g**

Kartupeļi: **423 g**

Piens, kefīrs, jogurts, citi skābpiena prod.: **1183 g**

Biezpiens, siers: **126 g**

Augļi, ogas: **422 g**

Dārzeņi: **698 g**

No tiem svaigi dārzeņi: **376 g**

Sastādīja: SIA "ŽAKS-2" tehnologs Ilona Dreimane


**GARDBRĪDIS**
**Inčukalna pamatskola  
1.-4.klašu audzēkņi**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar krējumu	*A01;03;07;09	200	2.4	2.7	14.1	92
		Plovs ar cūkgaļu		140/40	11.6	15.3	43.4	368
		Svaigu kāpostu un paprikas salāti		100	1.7	2.1	6.7	54
		Kefīrs	*A07	180	5.4	4.5	7.4	94
		Rudzu maize	*A01	30	2	0.4	12.5	63
				<i>Kopā:</i>	<b>23.1</b>	<b>25</b>	<b>84.1</b>	<b>671</b>
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	60	8.2	14.8	10.1	212
		Irdenā griķu biežputra, piena mērce	*A01;07	120/50	8.7	5.6	43.3	265
		Burkānu un seleriju salāti ar eļļu	*A09	100	1.5	4.2	8.6	80
		Debessmanna ar pienu	*A01;07	50/120	4	3.1	17.1	115
		Citronu dzēriens		150	0	0	4.7	19
				<i>Kopā:</i>	<b>22.4</b>	<b>27.7</b>	<b>83.8</b>	<b>691</b>
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar putraimiem un krējumu	*A07;A01	200	2.1	5.2	15.5	120
		Dārzeņu sautējums ar gaļu		150/50	12.2	18.8	23.2	319
		Biešu salāti ar ķiplokiem		100	1.5	2.1	11.5	72
		Tēja ar cukuru		150/5	0.1	0	5	21
		Rudzu maize	*A01	30	2	0.4	12.5	63
				<i>Kopā:</i>	<b>17.9</b>	<b>26.5</b>	<b>67.7</b>	<b>595</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Borščs ar skābo krējumu	*A07	200	1.8	4	13.5	99
		Boloņas mērce		50/50	9.4	17.2	2.3	207
		Vārīti makaroni	*A01	130	4.5	0.5	32.4	156
		Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		80	2.5	1.7	3.1	39
		Rāmkalnu dzēriens		150	0	0	9.1	38
		Rudzu maize	*A01	30	2	0.4	12.5	63
				<i>Kopā:</i>	<b>20.2</b>	<b>23.8</b>	<b>72.9</b>	<b>602</b>
Piektdiena	Pusdienas	Vistas zupa ar dārzeņiem		250	4.4	13.9	16.9	216
		Rauga pankūkas ar skābo krējumu	*A01;03;07	100/15	7.3	7.9	34.2	243
		Piens	*A07	150	4.2	3.8	7	81
		Rudzu maize	*A01	30	2	0.4	12.5	63
		Āboli		100	0.4	0.5	7.3	36
				<i>Kopā:</i>	<b>18.3</b>	<b>26.5</b>	<b>77.9</b>	<b>639</b>

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

**Nedēļas ēdienkartē nodrošināti šādi produkti (neto) vienam cilvēkam:**

 Liesa gaļa vai zivs: **222 g**

 Kartupeļi: **309 g**

 Piens, skābp.prodakti vai piena olbaltumv.bagāti produkti: **584 g**

 Dārzeņi, augļi: **774 g**

 No tiem svaigi augļi, dārzeņi: **375 g**

Sastādīja: SIA "ŽAKS-2" tehnologs Ilona Dreimane



## Inčukalna pamatskola 5.-9.klašu audzēkņi

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar krējumu	*A01;03;07;09	250	3	3.4	17.6	116
		Plovs ar cūkgaļu		150/50	13.7	18.9	46.5	422
		Svaigu kāpostu un paprikas salāti		100	1.7	2.1	6.7	54
		Kefīrs	*A07	180	5.4	4.5	7.4	94
		Rudzu maize	*A01	30	2	0.4	12.5	63
<i>Kopā:</i>					<b>25.8</b>	<b>29.3</b>	<b>90.7</b>	<b>749</b>
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	60	8.2	14.8	10.1	212
		Irdenā griķu biezputra, piena mērce	*A01;07	150/50	10.4	6	52.5	314
		Burkānu un seleriju salāti ar eļļu	*A09	100	1.5	4.2	8.6	80
		Debesmanna ar pienu	*A01;07	50/120	4	3.1	17.1	115
		Citronu dzēriens		200	0	0	6.2	26
<i>Kopā:</i>					<b>24.1</b>	<b>28.1</b>	<b>94.5</b>	<b>747</b>
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar putraimiem un krējumu	*A07;A01	250	2.6	6.5	19.4	150
		Dārzeņu sautējums ar gaļu		180/60	14.7	22.6	27.8	383
		Biešu salāti ar ķiplokiem		100	1.5	2.1	11.5	72
		Tēja ar cukuru		200/5	0.2	0	5	21
		Rudzu maize	*A01	50	3.4	0.6	20.9	105
<i>Kopā:</i>					<b>22.4</b>	<b>31.8</b>	<b>84.6</b>	<b>731</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Borščs ar skābo krējumu	*A07	250	2.2	5	16.8	124
		Boloņas mērce		50/50	9.4	17.2	2.3	207
		Vārīti makaroni	*A01	150	5.2	0.5	37.4	180
		Ķīnas kāpostu salāti ar tomātiem		80	2.5	1.7	3.1	39
		Rāmkalnu dzēriens		200	0	0	12.1	50
Rudzu maize	*A01	50	3.4	0.6	20.9	105		
<i>Kopā:</i>					<b>22.7</b>	<b>25</b>	<b>92.6</b>	<b>705</b>
Piektdiena	Pusdienas	Vistas zupa ar dārzeņiem		250	4.4	13.9	16.9	216
		Rauga pankūkas ar skābo krējumu	*A01;03;07	120/15	8.7	8.9	50	286
		Piens	*A07	150	4.2	3.8	7	81
		Rudzu maize	*A01	50	3.4	0.6	20.9	105
		Āboli		100	0.4	0.5	7.3	36
<i>Kopā:</i>					<b>21.1</b>	<b>27.7</b>	<b>102.1</b>	<b>724</b>

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un

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

**Nedēļas ēdienkartē nodrošināti šādi produkti (neto) vienam cilvēkam:**

Liesa gaļa vai zivs: **239 g**

Kartupeļi: **363 g**

Piens, skābp. produkti vai piena olbaltumv. bagāti produkti: **608 g**

Dārzeņi, augļi: **825 g**

No tiem svaigi augļi, dārzeņi: **375 g**

Sastādīja: SIA "ŽAKS-2" tehnoloģis Ilona Dreimane





## Inčukalna pamatskola 1.-4.klašu audzēkņi

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dažādu dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	200/5	2,8	3,4	17,5	115
		Makaronu sautējums ar gaļu un dārzeņiem	*A01	120/50/30	13,9	19,8	35,1	384
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	0,9	2	7,8	54
		Rāmkalnu dzēriens		150	0	0	9,1	38
		Rudzu maize	*A01	30	2	0,4	12,5	63
<i>Kopā:</i>					<b>19,6</b>	<b>25,6</b>	<b>82</b>	<b>654</b>
Otrdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01;A07	200	2,2	2,2	13	83
		Maltā gaļa ar kabačiem	*A01	50/50	9,6	18,4	4	227
		Vārīti rīsi		120	3,8	0,5	41,7	192
		Burkānu salāti ar sēkliņām		80	1,8	3	7,2	65
		Citronu dzēriens		150	0	0	4,7	19
Rudzu maize	*A01	30	2	0,4	12,5	63		
<i>Kopā:</i>					<b>19,4</b>	<b>24,5</b>	<b>83,1</b>	<b>649</b>
Trešdiena	Pusdienas	Viltotais zaķis	*A03;A01	60	11,2	13	5,1	188
		Irdenie griķi ar piena mērci	*A01;A07	120/50	8,7	5,6	43,3	265
		Vitamīnu salāti		80	0,9	1,7	5,6	42
		Jogurta krēms ar ābolu ķīseli	*A07	50/150	1,2	2,6	15,3	91
		Kefīrs	*A07	180	5,4	4,5	7,4	94
<i>Kopā:</i>					<b>27,4</b>	<b>27,4</b>	<b>76,7</b>	<b>680</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Dzelteno zirņu zupa		250	4,1	5,5	21,5	156
		Mājas sautējums ar cūkgaļu		150/50	12,1	18,7	27	334
		Biešu - ābolu salāti		100	1,1	2,2	10,2	67
		Tēja ar cukuru		150/3	0,1	0	3	13
		Saldskābmaize	*A01	30	2,1	0,3	12,1	61
<i>Kopā:</i>					<b>19,5</b>	<b>26,7</b>	<b>73,8</b>	<b>631</b>
Piektdiena	Pusdienas	Maltās gaļas zupa ar krējumu	*A01;A07	250	6,4	12	27,7	251
		Ābolu plātsmaize	*A01;03;07	75	4,4	4,8	37,4	211
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	108
		Rudzu maize	*A01	30	2	0,4	12,5	63
		Grauzamburkāns		60	0,8	0,1	5,6	26
<i>Kopā:</i>					<b>19,2</b>	<b>22,3</b>	<b>92,6</b>	<b>659</b>

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

**Nedēļas ēdienkartē nodrošināti šādi produkti (neto) vienam cilvēkam:**

Liesa gaļa vai zivs: **260 g**

Kartupeļi: **418 g**

Piens, skābp. produkti vai piena olbaltumv. bagāti produkti: **475 g**

Dārzeņi, augļi: **718 g**

No tiem svaigi augļi, dārzeņi: **345 g**

Sastādīja: SIA "ŽAKS-2" tehnologs Ilona Dreimane



## Inčukalna pamatskola 5.-9.klašu audzēkņi

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dažādu dārzeņu zupa ar krējumu	*A07	200/5	2,8	3,4	17,5	115
		Makaronu sautējums ar gaļu un dārzeņiem	*A01	150/60/40	16,9	23,8	44,1	471
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	0,9	2	7,8	54
		Rāmkalnu dzēriens		150	0	0	9,1	38
		Rudzu maize	*A01	30	2	0,4	12,5	63
<i>Kopā:</i>					<b>22,6</b>	<b>29,6</b>	<b>91</b>	<b>741</b>
Otrdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01;A07	200	2,2	2,2	13	83
		Maltā gaļa ar kabačiem	*A01	60/60	11,5	22,1	4,8	272
		Vārīti rīsi		140	4,4	0,6	48,7	224
		Burkānu salāti ar sēkliņām		80	1,8	3	7,2	65
		Citronu dzēriens		200	0	0	6,2	26
Rudzu maize	*A01	30	2	0,4	12,5	63		
<i>Kopā:</i>					<b>21,9</b>	<b>28,3</b>	<b>92,4</b>	<b>733</b>
Trešdiena	Pusdienas	Viltotais zaķis	*A03;A01	60	11,2	13	5,1	188
		Irdenie griķi ar piena mērci	*A01;A07	150/60	10,7	6,8	53,8	328
		Vitamīnu salāti		80	0,9	1,7	5,6	42
		Jogurta krēms ar ābolu ķīseli	*A07	50/150	1,2	2,6	15,3	91
		Kefīrs	*A07	180	5,4	4,5	7,4	94
<i>Kopā:</i>					<b>29,4</b>	<b>28,6</b>	<b>87,2</b>	<b>743</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Dzelteno zirņu zupa		300	5	6,6	25,8	187
		Mājas sautējums ar cūkgaļu		180/60	14,6	22,5	32,5	401
		Biešu - ābolu salāti		100	1,1	2,2	10,2	67
		Tēja ar cukuru		200/5	0,2	0	5	20
		Saldskābmaize	*A01	50	3,5	0,6	20,1	102
<i>Kopā:</i>					<b>24,4</b>	<b>31,9</b>	<b>93,6</b>	<b>777</b>
Piektdiena	Pusdienas	Maltās gaļas zupa ar krējumu	*A01;A07	300	7,7	14,3	33,3	301
		Ābolu plātsmaize	*A01;03;07	75	4,4	4,8	37,4	211
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	108
		Rudzu maize	*A01	50	3,4	0,6	20,9	105
		Grauzamburkāns		100	1,3	0,1	9,3	44
<i>Kopā:</i>					<b>22,4</b>	<b>24,8</b>	<b>110,3</b>	<b>769</b>

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr. 172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas institūciju klientiem un

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

**Nedēļas ēdienkartē nodrošināti šādi produkti (neto) vienam cilvēkam:**

Liesa gaļa vai zivs: **300 g**

Kartupeļi: **479 g**

Piens, skābp. produkti vai piena olbaltumv. bagāti produkti: **485 g**

Dārzeņi, augļi: **781 g**

No tiem svaigi augļi, dārzeņi: **385 g**