

M/In J. Lāce s/c



Inčukalna pamatskola 1.-4.klašu audzēkņi

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu	*A01;07	200	2.1	5.2	15.5	120
		Boloņas mērce ar makaroniem	*A01	100/140	14.2	17.7	37.2	375
		Svaīgu kāpostu salāti ar zaļumiem		80	1.3	1.7	5	42
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0	7.6	32
		Rudzu maize	*A01	25	1.7	0.3	10.4	53
				<i>Kopā:</i>	19.5	24.9	75.7	622
Otrdiena	Pusdienas	Maltās gaļas zupa	*A01;A07	200	5.2	9.6	22.2	201
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	18.7	6.7	44.2	320
		Burkānu salāti ar sēkliņām		60	1.4	2.2	5.4	48
		Rāmkalnu dzēriens (dzērveņu)		200	0	0	12.1	50
		Rudzu maize	*A01	25	1.7	0.3	10.4	53
				<i>Kopā:</i>	27	18.8	94.3	672
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	60	8.2	14.8	10.1	212
		mērci	*A01;07	120/50	8.7	5.6	43.3	265
		Biešu salāti ar skābētiem kāpostiem		80	1.3	3.3	6.7	63
		Biezpiena deserts ar dzērveņu ķīseli	*A07	50/120	6.3	2.8	21.5	139
				<i>Kopā:</i>	24.5	26.5	81.6	679
Ceturtdiena	Pusdienas	Dzelteno zirņu zupa		250	4.1	5.5	21.5	156
		Mājas sautējums		200	12.1	18.7	27	334
		Marinētu ķirbišu salāti		70	0.7	0.1	4.9	24
		Rāmkalnu dzēriens		200	0	0	12.1	50
		Rudzu maize	*A01	25	1.7	0.3	10.4	53
				<i>Kopā:</i>	18.6	24.6	75.9	617
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	*A01	250	7	8.8	26.1	217
		Rudzu maize	*A01	25	1.7	0.3	10.4	53
		Rauga pankūkas ar krējumu	*A01;03;07	120/20	8.8	9.9	41.2	297
		Tēja ar cukuru		200/5	0.2	0	5	21
		Ābols		70	0.3	0.3	5.1	25
				<i>Kopā:</i>	18	19.3	87.8	613

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas iestādņu 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: **256 g**

Kartupeļi: **347 g**

Piens, skābp. produkti vai piena olbaltumv. bagāti produkti: **790* g**

Dārzeņi, augļi: **855* g**

* tai skaitā LAD atbalsta programmu "Augļi un piens skolai" produkti

Sastādīja: SIA "ŽAKS-2" tehnoloģis Ilona Dreimane

m/m I. Lācu s/k



Inčukalna pamatskola

1.-4.klašu audzēkņi

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar krējumu	*A01:03:07:09	200	2,4	2,7	14,1	92
		Makaronu sautējums ar gaļu un dārzeņiem	*A01	120/50/30	13,9	19,8	35,1	384
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		80	3,2	3,3	3,5	59
		Rāmkalnu dzēriens (dzērveņu)		200	0	0	12,1	50
		Rudzu maize	*A01	25	1,7	0,3	10,4	53
<i>Kopā:</i>					21,2	26,1	75,2	638
Otrdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01:A07	200	2,2	2,2	13	83
		Sautēts vistas šķiņķītis	*A01:07	60/40	15,3	17,9	4,9	249
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0,6	28	133
		Svaigu kāpostu, puravu un ābolu salāti		70	1,1	2,9	4,6	50
		Apelsīnu dzēriens		200	0,1	0	4,9	21
		Rudzu maize	*A01	25	1,7	0,3	10,4	53
<i>Kopā:</i>					23,5	23,9	65,8	589
Trešdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa ar krējumu	*A03:A07	200	5	4,8	22,9	158
		Dārzeņu sautējums ar gaļu		150/50	12,2	18,8	23,2	319
		Biešu salāti ar ķiploku		70	1,1	1,5	8,1	51
		Rāmkalnu dzēriens		200	0	0	12,1	50
		Saldskābmaize	*A01	35	2,5	0,4	14,1	71
<i>Kopā:</i>					20,8	25,5	80,4	649
Ceturtdiena	Pusdienas	Borščs ar krējumu	*A07	200	1,8	4	13,5	99
		Viltotais zaķis	*A01:03	60	11,2	13	5,1	188
		Irdenā griķu biežputra ar piena mērci	*A01:07	120/50	8,7	5,6	43,3	265
		Burkānu salāti ar apelsīniem		50	0,6	2,1	4,5	40
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,2	0	7,6	32
		Rudzu maize	*A01	25	1,7	0,3	10,4	53
<i>Kopā:</i>					24,2	25	84,4	677
Piektdiena	Pusdienas	Maltā cūkgāļa piena mērcē	*A01:A07	50/50	10	19,8	5,3	246
		Vārīti rīsi		140	4,4	0,6	48,7	224
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		70	1,2	1,5	5	39
		Debesmanna ar pienu	*A01:07	50/120	4	3,1	17,1	115
<i>Kopā:</i>					19,6	25	76,1	624

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamajiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas iestādītajiem klientiem un izglītojamajiem
 1.-4.klase Enerģētiskā vērtība (kcal) Olbaltumvielas (g) Tauki (g) Ogļhidrāti (g)
 490-750 12-28 16-29 55-113

Nedēļas ēdienkartē nodrošināti šādi produkti (neto) vienam cilvēkam:

Liesa gaļa vai zivs: **320 g**Kartupeļi: **429 g**Piens, skābp. produkti vai piena olbaltumv. bagāti produkti: **797* g**Dārzeņi, augļi: **944* g**

* tai skaitā LAD atbalsta programmu "Augļi un piens skolai" produkti

m/m J. Lāca s/o



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	200	2,4	2,7	14,1	92
		Makaronu sautējums ar gaļu un dārzeņiem	*A01	150/60/40	16,9	23,8	44,1	471
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		80	3,2	3,3	3,5	59
		Rāmkalnu dzēriens (dzērveņu)		200	0	0	12,1	50
		Rudzu maize	*A01	25	1,7	0,3	10,4	53
				<i>Kopā:</i>	24,2	30,1	84,2	725
Otrdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01;A07	300	3,2	3,4	19,5	124
		Sautēts vistas šķiņķītis	*A01;07	60/60	15,7	19	7,1	270
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0,8	37,4	178
		Svaigu kāpostu, puravu un ābolu salāti		70	1,1	2,9	4,6	50
		Apelsīnu dzēriens		200	0,1	0	4,9	21
		Rudzu maize	*A01	35	2,4	0,5	14,6	74
				<i>Kopā:</i>	26,6	26,6	88,1	717
Trešdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa ar krējumu	*A03;A07	250	6,2	6	28,6	198
		Dārzeņu sautējums ar gaļu		170/60	14,5	22,5	26,2	375
		Biešu salāti ar ķiploku		70	1,1	1,5	8,1	51
		Rāmkalnu dzēriens		200	0	0	12,1	50
		Saldskābmaize	*A01	35	2,5	0,4	14,1	71
				<i>Kopā:</i>	24,3	30,4	89,1	745
Ceturtdiena	Pusdienas	Borščs ar krējumu	*A07	200	1,8	4	13,5	99
		Viltotais zaķis	*A01;03	60	11,2	13	5,1	188
		Irdenā griķu biežputra ar piena mērci	*A01;07	150/70	11,1	7,6	55,1	343
		Burkānu salāti ar apelsīniem		50	0,6	2,1	4,5	40
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,2	0	7,6	32
		Rudzu maize	*A01	25	1,7	0,3	10,4	53
						<i>Kopā:</i>	26,6	27
Piektdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļa piena mērcē	*A01;A07	60/60	12	23,7	6,4	296
		Vārīti rīsi		150	4,7	0,7	52,2	240
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		70	1,2	1,5	5	39
		Debesmanna ar pienu	*A01;07	70/150	5,1	3,8	23,1	151
						<i>Kopā:</i>	23	29,7

Ēdienkarte sastādīta ņemot vērā MK noteikumu Nr.172 „Noteikumi par uztura normām izglītības iestāžu izglītojamiem, sociālās aprūpes un sociālās rehabilitācijas iestādē esošajiem 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: **356 g**Kartupeļi: **529 g**Piens, skābp. produkti vai piena olbaltumv. bagāti produkti: **853* g**Dārzeņi, augļi: **1008* g**

* tai skaitā LAD atbalsta programmu "Augļi un piens skolai" produkti

m/m L. Līva



GARDBRĪDIS

Inčukalna pamatskola 5.-9.klašu audzēkņi

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar putrainiem un krējumu	*A01;07	300	3.1	7.8	23.3	180
		Boloņas mēree ar makaroniem	*A01	120/150	16.5	21.1	40.2	429
		Svaīgu kāpostu salāti ar zaļumiem		80	1.3	1.7	5	42
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0	7.6	32
		Rudzu maize	*A01	35	2.4	0.5	14.6	74
<i>Kopā:</i>					23.5	31.1	90.7	757
Otrdiena	Pusdienas	Maltās gaļas zupa	*A01;A07	300	7.7	14.3	33.3	301
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	18.7	6.7	44.2	320
		Burkānu salāti ar sēkliņām		60	1.4	2.2	5.4	48
		Rāmkalnu dzēriens (dzērveņu)		200	0	0	12.1	50
		Rudzu maize	*A01	35	2.4	0.5	14.6	74
<i>Kopā:</i>					30.2	23.7	109.6	793
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;A03	60	8.2	14.8	10.1	212
		Irdenā griķu biezputra ar piena mērci	*A01;07	150/70	11.1	7.6	55.1	343
		Biešu salāti ar skābētiem kāpostiem		80	1.3	3.3	6.7	63
		Biezpiena deserts ar dzērveņu ķiseļi	*A07	50/120	6.3	2.8	21.5	139
<i>Kopā:</i>					26.9	28.5	93.4	757
Ceturtdiena	Pusdienas	Dzelteno zirņu zupa		300	5	6.6	25.8	187
		Mājas sautējums		230	14.3	22.4	30.7	392
		Marinētu ķirbišu salāti		70	0.7	0.1	4.9	24
		Rāmkalnu dzēriens		200	0	0	12.1	50
		Rudzu maize	*A01	35	2.4	0.5	14.6	74
<i>Kopā:</i>					22.4	29.6	88.1	727
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar nūdelēm	*A01	300	8.5	10.6	31.3	261
		Rudzu maize	*A01	35	2.4	0.5	14.6	74
		Rauga pankūkas ar krējumu	*A01;03;07	150/25	11	12.3	51.5	371
		Tēja ar cukuru		200/5	0.2	0	5	21
		Ābols		70	0.3	0.3	5.1	25
<i>Kopā:</i>					22.4	23.7	107.5	752

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

Izglītojami	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: **292 g**

Kartupeļi: **450 g**

Piens, skābp. produkti vai piena olbaltumv. bagāti produkti: **842* g**

Dārzeņi, augļi: **1188* g**

* tai skaitā LAD atbalsta programmu "Augļi un piens skolai" produkti

Sastādīja: SIA "ŽAKS-2" tehnoloģe Ilona Dreimane

m/m I. Dreimane



Inčukalna pamatskola 5.-9.klašu audzēkņi (bez glutēna)

GARDBRĪDIS

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar putraimiem un krējumu	*A07	300	2.7	7.7	21.8	172
		Boloņas mērce (bez glutēna) ar vārītiem kartupeļiem		120/250	16.5	21.6	49.5	471
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.7	2.1	6.3	52
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.2	0	7.6	32
		<i>Kopā:</i>				21.1	31.4	85.2
Otrdiena	Pusdienas	Maltās gaļas zupa ar krējumu (bez glutēna)	*A07	300	7.3	14.3	33.5	300
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	18.7	6.7	44.2	320
		Burkānu salāti ar sēkliņām		100	2.3	3.7	9	81
		Rāmkalnu dzēriens (dzērveņu)		200	0	0	12.1	50
		<i>Kopā:</i>				28.3	24.7	98.8
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez glutēna)	*A03	60	9.9	20.4	0.4	232
		Irdenā griķu biežputra ar skābu krējumu	*A07	150/20	9	6.2	46.5	286
		Biešu salāti ar skābētiem kāpostiem		100	1.6	4.1	8.4	79
		Biezpiena deserts ar dzērveņu ķīseli	*A07	50/150	6.4	2.8	25.1	154
		<i>Kopā:</i>				26.9	33.5	80.4
Ceturtdiena	Pusdienas	Dzelteno zirņu zupa		350	5.8	7.7	30.2	218
		Mājas sautējums		250	16.4	26	32.5	441
		Marinētu ķirbišu salāti		100	1	0.1	7.1	34
		Rāmkalnu dzēriens		200	0	0	12.1	50
		<i>Kopā:</i>				23.2	33.8	81.9
Piektdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem		250	4.4	13.9	16.9	216
		Cūkgaļas karbonāde bez glutēna	*A03	60	11.3	17.2	0.1	207
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	1	46.7	222
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80	1.3	1.7	5.7	44
		Tēja ar cukuru		200/5	0.2	0	5	21
		Ābols		70	0.3	0.3	5.1	25
		<i>Kopā:</i>				22.7	34.1	79.5

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

Sastādīja: SIA "ŽAKS-2" tehnologs Ilona Dreimane