



**Ēdienkarte**  
**Rīgas Lietuviešu vidusskola**  
**1.-4.klašu audzēkņi**  
**08.01.2018 - 12.01.2018**

Datums/Datums	Ēdiena nosaukums	Daudz.	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena 08.01.2018</b>			<b>23,400</b>	<b>26,800</b>	<b>87,800</b>	<b>707,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>23,400</b>	<b>26,800</b>	<b>87,800</b>	<b>707,000</b>
	Frikadeļu zupa ar skābo krējumu **A03,A07,A09	200	6,700	9,200	18,800	185,000
	Vārti makaroni ar sieru **A01,A07	130/35	13,500	14,100	36,300	346,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti **A012	50	0,800	3,000	4,700	49,000
	Saldskābmaize **A01	30	2,000	0,300	16,200	76,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,200	11,800	51,000
<b>Otrdiena 09.01.2018</b>			<b>26,100</b>	<b>25,600</b>	<b>92,800</b>	<b>716,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,100</b>	<b>25,600</b>	<b>92,800</b>	<b>716,000</b>
	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09	200	5,400	4,500	18,800	141,000
	Vistas gaļas kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	14,800	17,200	16,000	281,000
	Vārti kartupeļi	150	3,000		22,200	105,000
	Burkānu-apelsīnu salāti **A012	50	0,600	3,000	3,500	43,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu kompots	200	0,200	0,200	12,200	51,000
	Auglis(bumbieris)	50	0,200	0,200	4,800	22,000
<b>Trešdiena 10.01.2018</b>			<b>23,900</b>	<b>25,300</b>	<b>93,500</b>	<b>710,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>23,900</b>	<b>25,300</b>	<b>93,500</b>	<b>710,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar skābo krējumu **A07	200	4,500	4,600	14,100	136,000
	Cīsiņi "Tīģerīši" ar kartupeļu biezeni **A07	60/150	14,100	18,200	36,500	360,000
	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50	2,400	1,700	4,700	44,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,200	0,100	12,200	51,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Auglis(banāns)	50	0,800	0,200	10,700	46,000
<b>Ceturtdiena 11.01.2018</b>			<b>26,400</b>	<b>29,000</b>	<b>101,300</b>	<b>772,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>26,400</b>	<b>29,000</b>	<b>101,300</b>	<b>772,000</b>
	Borščs ar kartupeļiem un krējumu **A07,A09	200	2,800	4,400	22,300	140,000
	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm **A01,A03,A07	70	12,200	20,400	9,500	270,000
	Vārti griķi	130	6,700	1,900	33,700	179,000
	Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu	50	2,400	1,700	4,700	44,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Ābolu-ķiršu dzēriens	200	0,400	0,100	15,800	66,000
<b>Piektdiena 12.01.2018</b>			<b>25,800</b>	<b>26,000</b>	<b>101,200</b>	<b>741,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>25,800</b>	<b>26,000</b>	<b>101,200</b>	<b>741,000</b>
	Gulaša mērce **A01,A07	80	10,100	14,400	4,300	187,000
	Vārti rīsi	130	4,300	0,600	44,200	199,000
	Jauktu dārzeņu salāti	50	1,500	2,500	2,100	37,000
	Rudzu maize **A01	35	1,900	0,500	15,300	73,000
	Biezpiena saldā masa ar dzērveņu mērci **A07,A012	70/100	8,000	8,000	35,300	245,000

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) .