



**Ēdienkarte**  
**Rīgas Lietuviešu vidusskola**  
**5.-12.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>28,200</b>	<b>29,100</b>	<b>113,000</b>	<b>843,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>28,200</b>	<b>29,100</b>	<b>113,000</b>	<b>843,000</b>
	Frikadeļu zupa ar skābo krējumu **A01,A03,A07	250	8,600	10,700	22,300	146,000
	Vārtī makaroni ar sieru **A01,A07	150/35	14,300	14,600	41,900	446,000
	Svaigu kāpostu un burkānu salāti **A012	50	0,800	3,000	4,700	49,000
	Saldskābmaize **A01	60	4,100	0,600	32,300	151,000
	Dzērveņu dzēriens	200	0,400	0,200	11,800	51,000
<b>Otrdiena 09.01.2018</b>			<b>30,200</b>	<b>28,800</b>	<b>119,600</b>	<b>871,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>30,200</b>	<b>28,800</b>	<b>119,600</b>	<b>871,000</b>
	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu **A07,A09	250	6,600	7,300	23,000	189,000
	Vistas gaļas kotlete ar piena mērci **A01,A03,A07	70/50	14,800	17,200	16,000	281,000
	Vārtī kartupeļi	180	4,000		29,600	140,000
	Burkānu-apelsīnu salāti **A012	50	0,600	3,000	3,500	43,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
	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>27,100</b>	<b>31,400</b>	<b>122,400</b>	<b>886,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>27,100</b>	<b>31,400</b>	<b>122,400</b>	<b>886,000</b>
	Vistas gaļas zupa ar krējumu **A07	250	6,500	6,600	18,100	172,000
	Cīsiņi "Tīģerīši" ar kartupeļu biezeni **A07	60/180	15,100	20,700	46,500	424,000
	Biešu salāti ar ķiploku un eļļu	50	0,700	2,900	4,300	46,000
	Ābolu sulas dzēriens	200	0,200	0,100	12,200	51,000
	Rudzu maize **A01	70	3,800	0,900	30,500	145,000
	Auglis(banāns)	50	0,800	0,200	10,800	48,000
<b>Ceturtdiena 11.01.2018</b>			<b>29,900</b>	<b>32,500</b>	<b>108,000</b>	<b>844,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>29,900</b>	<b>32,500</b>	<b>108,000</b>	<b>844,000</b>
	Borščs ar kartupeļiem un krējumu **A07,A09	250	5,300	6,000	26,900	183,000
	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm **A01,A03	70	12,200	21,400	6,500	267,000
	Vārtī griķi **A07	150	7,700	2,800	38,800	211,000
	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>30,800</b>	<b>32,300</b>	<b>117,400</b>	<b>883,000</b>
<b>Pusdienas</b>			<b>30,800</b>	<b>32,300</b>	<b>117,400</b>	<b>883,000</b>
	Gulaša mērce **A01,A07	100	14,400	20,600	6,100	267,000
	Vārtī rīsi	150	5,000	0,700	51,000	230,000
	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	80/150	8,000	8,000	42,900	276,000

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) .