

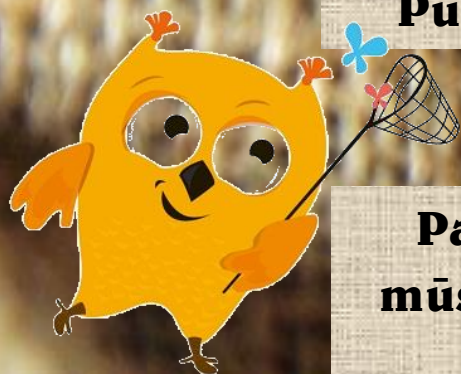
OKTOBRIS – PUTRAS MĒNESIS

no 19.-23. oktobrim vienu dienu skolas ēdnīcā pusdienās piedāvās grūbu biezputru

Grūbas, kas ir nolobīti veseli vai šķelti mieža graudi, ir bagātīgs vitamīnu un minerālvielu avots. Grūbās esošās augu olbaltumvielas sniedz vērtīgu uzturvielu devu. Tas ir būtisks ogļhidrātu un olbaltumvielu avots. 100 g grūbu enerģētiskā vērtība sastāda 324 kalorijas, kas ir aptuveni piektā daļa no nepieciešamās dienas devas.

1. – 4. klases piedalās Putras programmā

Putras programma sākās 9. oktobrī un ilgs līdz 8. novembrim



Papildu tēma ir par putras sakāmvārdiem mūsdienās un kā tos izmantot, lai bagātinātu mūsu ikdienas sarunvalodu.

Putrai jau no seniem laikiem bijusi liela loma cilvēku ikdienā. Vārdu "putra" cilvēki izmantojuši arī sakāmvārdos un parunās. Uzzini vairāk, kā tie var palīdzēt Tev ikdienā izkopt sarunas mākslu un bagātināt valodu ar jauniem izteicieniem. Šai sarunas mākslai esam devuši apzīmējumu **#PUTRINGS!** Palīdzi mums veidot mūsdienu sakāmvārdus par putru sociālajos tīklos, lietojot **#PUTRINGS.**

