

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2.9	5	9.5	95
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	80	10.8	16.5	7.6	222
		Makaroni, vārīti	*A01	130	4.6	2.4	30.7	162
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3.3	6.6	60
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:				20.7	27.4	62.7
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	150/5	1.3	4.8	10.9	102
		Cūkgaļas gulašs		100	12.2	15.9	6.2	217
		Irdnie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1.2	4.4	3.5	58
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89
Kopā:				27.1	29	63.3	638	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.2	4.4	4.4	62
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	4.1	5.3	62
		Kefīra-ogu smūtijs	*A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:				21	27.7	67.8	605	
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01, A07	150/5	1.5	4.7	8.5	82
		Vistas gaļas giross		60	15.3	11.1	0.6	164
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	35	1.1	1.3	2.2	25
		Tvaicēti rīsi		130	4.1	0.5	39.2	136
		Rivētu burkānu salāti		80	1	3.2	5.5	55
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:				24.4	21	64.3	503	
Piektdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	3.2	6.6	16.2	137
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		200	13.5	16.2	19.7	279
		Marinēts gurķis		50	0.5	0.1	1.9	12
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89
		Skolas auglis(ābols)		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:				24.9	26.7	69.1	618	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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 pacientiem (no 13.03.2012)” grozījumiem (21.08.2018.)

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