

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1.5	4.6	7.5	77
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	200	13.8	18.1	36.9	366
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0.1	4	21
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
Kopā:					23.7	26	66.3	601
Otrdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē	*A01,A07	180	9.6	6.5	20	177
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	4	205
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	*A01	80	0.9	4	6.1	64
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					27.9	26.5	71.7	637
Trešdiena	Pusdienas	Vēģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	150/3	1.3	4.4	10.9	90
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01	80	12.6	18.3	15.9	279
		Gaļas buljona mērce	*A07	30	0.1	1.5	1.2	19
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80	1.1	3.3	6.1	59
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					21.5	29	67.2	618
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1.2	2.7	7.4	59
		Cūkgaļas plov		220	14.5	18.2	49.1	418
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	10
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
Kopā:					23.7	24.2	76	623
Piektdiena	Pusdienas	Cīsiņi		50	7.7	6.9	0.7	96
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3.2	0.3	20.7	102
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1.1	3.3	4	51
		Biezpiena deserts ar rozīnēm	*A07,A12	100	10.2	12.4	15.4	214
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					23.9	23.7	77.7	624

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