

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa		150	2.9	5.8	8	96
		Maltas cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01	80	10.8	14.1	8.9	206
		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	25.8	62.5
Otrdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu	*A01,A03	150	2.8	4.8	11.4	100
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01,A03,A09	70/50	10.1	16.4	9.8	227
		Irdnie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti		100	1	3.2	3.5	44
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:				21.3	26.2	62.8	569	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs (bez krējuma)	*A01	100	12	16.9	7.4	230
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	0.9	4	6	64
		Rīsu piena-ogu kokteilis		200	1.8	1.5	30.3	142
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:				19.2	22.6	75
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	10.6	81
		Vistas gaļas giross		70	17.9	12.9	0.7	191
		Dārzeņu mērce		40	0.7	2.4	5.2	45
		Tvaicēti rīsi		130	4.1	0.5	39.2	178
		Rīvētu burkānu salāti		80	1	3.2	5.5	55
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:				26.3	23	69.5
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10.6	10.4	24.4	237
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	12
		Burkānkūka	*A01,A03	60	3.5	13.6	22.6	227
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		Sezonas augļi		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:				17.6	27.5	87.3

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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