

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām	*A01	150	2	1.6	13.5	76
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	15.2	19.9	40.5	402
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti ar eļļu		100	1.3	2.2	3.6	39
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	19.9	23.9	65.9	559
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	133
		Vistas fileja saldiskābā mērcē	*A09	100	15.5	12.2	6.1	196
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1.3	2.7	4.2	46
Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60		
				Kopā:	26.6	21.4	78.6	613
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1.3	2.7	6.6	57
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	80	11.4	17	12.7	249
		Dārzeņu mērce		40	0.7	2.4	5.2	45
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Biešu salāi ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.1	50
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Sezonas auglis		100	0.3	0.6	11.4	96		
				Kopā:	21.7	26.3	68.7	600
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	10.6	81
		Cūkgaļas plov		200	13.2	16.5	44.6	380
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	0.7	5
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
				Kopā:	17.4	23.2	81.2	603
Piektdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši	*A03	80	8.9	15.4	8.5	208
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	102
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1.1	3.3	4	51
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		200	2.9	4.8	31.7	182
		Ogu ķīselis		100	0.2	0.1	20.4	83
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	17.6	23.8	95.9	667

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