

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	3.6	4.4	16.4	120
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		100	5	1.3	21.8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	<b>23.5</b>	<b>26.6</b>	<b>57.4</b>	<b>576</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	150	5.9	2.5	21.8	133
		Risoto ar vistas gaļu		200	13.8	14.6	41.1	351
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	2.2	4.6	42
		Kliju maize	*A01	15	1.3	0.5	6.7	37
				<i>Kopā:</i>	<b>22</b>	<b>19.8</b>	<b>74.2</b>	<b>563</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Panēta kotlete	*A01,A03	70	11.1	15.6	12.4	234
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Piena mērce	*A01,A07	30	0.9	3.3	3.1	46
		Biešu un ābolu salāti		80	0.7	2.5	7.5	55
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rabarberu-zemeņu debesmanna ar pienu	*A01,A07	70/150	6.1	4	26.1	165
				<i>Kopā:</i>	<b>22.9</b>	<b>25.6</b>	<b>77.3</b>	<b>632</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Biešu un kāpostu zupa ar skābo krējumu	*A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Sauētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	130	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		100	4.1	0.5	39.2	178
		Lapu kāpostu un gurķu salāti		80	0.8	3.4	1.6	40
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	<b>21.2</b>	<b>27.6</b>	<b>60.7</b>	<b>576</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un rīsiem		150	3.7	6.5	13.2	126
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	150/30	13.5	11.7	34.7	298
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Sezonas auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				<i>Kopā:</i>	<b>20.2</b>	<b>23.2</b>	<b>72.2</b>	<b>579</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"**

**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