



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2.9	5.1	8.9	93
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01,A07	80	10.4	12.9	7.6	188
		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
		Rudzmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>					20.3	23.9
Otrdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A01,A03,A07	150/5	2.9	5.8	11.5	110
		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
		Rudzmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>					21.4	29
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	5.1	6.6	77
		Kefīra-ogu smūtijs	*A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>					22.5	25.4
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar skābo krējumu	*A07	150/5	1.3	4.8	10.7	91
		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	178
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	2.2	4.6	42
		Rudzmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.2	20.1	65.6	541
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
		Piens	*A07	200	6.4	4	9	98
		Sezonas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>					21.4	28.7

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