

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<b>Kopā:</b>				<b>21.8</b>	<b>24.2</b>	<b>56</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		180	14.3	14.5	38.4	341
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0.5	0.1	0.9	7
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Mafins klasiskais	*A01,A03	60	1.7	13.4	28.8	243
		<b>Kopā:</b>				<b>17.9</b>	<b>28.2</b>	<b>76.4</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Malta cūkgaļa un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	80/50	10.8	17.4	6.6	226
		Kartupeļu biezenis	*A07	220	4.6	0.8	32.9	157
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	9	68
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<b>Kopā:</b>				<b>17.7</b>	<b>21.5</b>	<b>56.8</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļa gulašs	*A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<b>Kopā:</b>				<b>20.3</b>	<b>18.1</b>	<b>71.1</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	200/40	18	15.6	46.2	397
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		<b>Kopā:</b>				<b>20.9</b>	<b>20.6</b>	<b>70.1</b>

**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