


Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2.9	5.1	9.5	96
		Cūkgaļas plovš		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>				<b>20.2</b>	<b>27.2</b>	<b>62.9</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeniem	9	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25.3	117
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				<b>23.9</b>	<b>27.8</b>	<b>56.9</b>	<b>568</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Kefira-ogu smūtītis	A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				<b>25.1</b>	<b>24.2</b>	<b>68.1</b>	<b>591</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.3	4.8	11	92
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				<b>27.5</b>	<b>22.3</b>	<b>71.4</b>	<b>610</b>	
<b>Piektiena</b>	<b>Pusdienas</b>  <b>Veģetārā diena</b> 	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	200/10	4.5	5.9	20.7	154
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	60	3.5	13.6	22.6	227
		Piens*	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>				<b>14.3</b>	<b>25.2</b>	<b>67.1</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**Papildus LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā**

**\*Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

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.)

Izglītojамie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113