

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	16.6	19.2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	24.2	27.6	64.7	605
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		130	2.7	0	19.9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biešu-ābolu salāti	A07	120	3.4	1.9	18.8	106
		Rīsu biezputra		130	0.3	0.2	10	43
		Zemeņu ķīselis	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	22.2	24.1	69.5	584
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		150	3.8	3.9	18.6	125
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	15.8	16.2	41.9	377
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	22.3	24.5	73.4	604
Ceturtdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7.9	3.4	29.1	179
		Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07	100	12.6	19.1	3.4	236
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Rivētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
				<i>Kopā:</i>	27.8	28.5	68.6	642
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	150/5	3.4	6.4	15.5	133
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10.3	6.7	6.6	128
		Vārīti makaroni	A01	150	5.3	2.1	35.4	182
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<i>Kopā:</i>	21.9	18.9	70.1	538

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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.)

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