

## Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

**2.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                          | Alerģēni    | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-----------------------------------------------------------|-------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm                 | A01,09      | 150      | 4.1      | 4.8      | 16       | 124   |
|             |            | 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    |
|             |            |                                                           |             | Kopā:    | 24       | 27       | 57       | 580   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Piena zupa ar makaroniem                                  | A01,A07     | 200      | 7.9      | 3.4      | 29.1     | 179   |
|             |            | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem                        |             | 200      | 15.8     | 16.2     | 41.9     | 377   |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti                                     |             | 100      | 1        | 4.2      | 4.6      | 60    |
|             |            | Kliju maize                                               | A01         | 15       | 1.3      | 0.5      | 6.7      | 37    |
|             |            |                                                           |             | Kopā:    | 26       | 24.3     | 82.3     | 652   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas                            | A01,A03,A09 | 80/50    | 11.3     | 17.6     | 10.4     | 245   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                          |             | 180      | 3.7      | 0        | 27.6     | 125   |
|             |            | Biešu salāti ar vinegreta mērci                           |             | 100      | 1.1      | 5        | 7.7      | 80    |
|             |            | Debesmanna ar pienu                                       | A01,A07     | 70/150   | 6.1      | 4        | 26.1     | 165   |
|             |            | Rudzu maize                                               | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            |                                                           |             | Kopā:    | 23.6     | 26.8     | 80.1     | 656   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu                  | A07,09      | 150/5    | 1.4      | 4.8      | 8        | 81    |
|             |            | Cūkgaļas gulašs                                           | A01,A07     | 100      | 12.1     | 16       | 5.8      | 216   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                             |             | 130      | 4.1      | 0.5      | 39.2     | 178   |
|             |            | Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti                       |             | 100      | 1        | 3.2      | 3.3      | 46    |
|             |            | Rudzu maize                                               | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            |                                                           |             | Kopā:    | 20       | 24.7     | 64.6     | 561   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un skābo krējumu | A01,A03,A07 | 200/5    | 3.9      | 7.4      | 15.3     | 143   |
|             |            | Pasta ar rīvētu puscieto sieru                            | A01,A07     | 130/30   | 12.8     | 11.1     | 30       | 271   |
|             |            | Zaļie kāpostu un gurķu salāti                             |             | 80       | 1        | 3.4      | 4.4      | 52    |
|             |            | Rudzu maize                                               | A01         | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Auglis*                                                   |             | 100      | 0.3      | 0.6      | 11.4     | 52    |
|             |            |                                                           |             | Kopā:    | 19.4     | 22.7     | 69.4     | 560   |

**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         |