

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	4.9	5.6	21.4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		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
				Kopā:	24.6	24.6	75.8	624
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeniēm 2		220	17.4	17.8	46.1	414
		Svaigu gurķu šķēlītes	50	0.5	0.1	0.9	7	
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
				Kopā:	27.1	21.8	82.8	636
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Kartupeļu biezenis		150	3.2	0.4	21.1	101
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A07	80	0.9	2.4	6.2	50
		Auzu pārslu deserts ar putukrējumu	A01,A07	50	3.7	8.1	23.6	182
		Saldā dzērveņu mērce	100	0	0	15.2	61	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*	100	0.3	0.6	11.4	52	
				Kopā:	19.4	27.3	95.1	704
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi	A01,A07	100	3.1	0.4	30.2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	80	1	0.9	2.2	21	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
				Kopā:	26.4	28	61.9	605
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		130/30	12.8	11.1	30	271
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem	A01,A07	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	22.4	23.6	64.6	560

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augli skolai"-piens 2x, augli 3x nedēļā

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augli 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