

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01	200	6.7	7	21.8	170	
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382	
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46	
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41	
		Kopā:			23.7	28.1	74.5	639	
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213	
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59	
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60	
		Kopā:			24	23.6	87.9	662	
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A07	200	2.2	6.1	10.1	104	
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	3.6	203	
		Vārīts bulgurs		A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Tomātu šķēlītes			60	0.6	0.1	1.6	10
		Rudzu maize		A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*		A07	200	6.4	4	9	98
		Kopā:			28.4	26.1	63	601	
Ceturtdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	200/5	5	7.9	12	139	
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217	
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59	
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145	
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41	
		Kopā:			24.9	30.3	70.7	661	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	11.1	106	
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	80	9.7	12.9	4.3	172	
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158	
		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:			20.2	23.5	58.3	526			

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