

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., 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 dārzeņiem 2		220	17.4	17.8	46.1	414
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
				Kopā:	27.9	25	88.2	689
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vāriti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Piena mārce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.1	0.2	16.6	73
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*	100	0.3	0.6	11.4	52	
				Kopā:	23.8	24.9	87.8	670
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes		A01,A07	100	13.5	18.7	3.6
		dārzeņu mērcē	120		3.7	0.5	36.2	164
		Tvaicēti rīsi	A01	80	1	0.9	2.2	21
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	21	25.1	58.3	543
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	22.2	23.6	65	561

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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