

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                      | Alerģēni | Daudzums | Olīv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Veģetārā gulašzupa ar lēcām                           | A09      | 200      | 6.3      | 7.4      | 19.5     | 170   |
|             |            | Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem                | A01      | 180      | 15.8     | 15.2     | 37       | 348   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu             |          | 100      | 1.4      | 2.2      | 6        | 50    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 24.9     | 25       | 70.8     | 609   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Vistas buljona zupa ar rīsiem                         |          | 200      | 5.7      | 5.9      | 22.8     | 167   |
|             |            | Cūkgaļas gulašs                                       | A01,A07  | 100      | 12.2     | 16       | 5.6      | 216   |
|             |            | Vārīts bulgurs                                        | A01      | 120      | 4.8      | 0.5      | 30.4     | 145   |
|             |            | Biešu-ābolu salāti                                    |          | 100      | 0.9      | 3.1      | 8.9      | 67    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 25       | 25.7     | 76       | 636   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļas kotlete                                      | A01,A03  | 70       | 9.4      | 14.9     | 11.1     | 216   |
|             |            | Piena mērce                                           | A01,A07  | 30       | 1.1      | 2.9      | 3.4      | 44    |
|             |            | Irdenie griķi                                         |          | 100      | 5        | 1.3      | 24.8     | 131   |
|             |            | Skābētu kāpostu un burkānu salāti                     |          | 100      | 1.2      | 3        | 3.9      | 47    |
|             |            | Biezpiena deserts                                     | A07      | 50       | 6        | 5.3      | 5.1      | 93    |
|             |            | Zemeņu ķīselis                                        |          | 100      | 0.2      | 0.1      | 7.7      | 33    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 24.3     | 27.7     | 64.3     | 606   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu              | A01,A07  | 200/5    | 2.1      | 5.1      | 12       | 102   |
|             |            | Vistas giross                                         | A03,A10  | 50       | 13.1     | 12.1     | 3        | 173   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                         |          | 100      | 3.1      | 0.4      | 30.2     | 137   |
|             |            | Piena mērce                                           | A01,A07  | 40       | 1.5      | 3.9      | 4.6      | 59    |
|             |            | Burkānu salāti ar sezama sēklām                       | A11      | 80       | 1.2      | 3.8      | 3.9      | 55    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 22.4     | 25.5     | 62       | 567   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu                      | A07      | 200/5    | 4.4      | 8.2      | 20.7     | 174   |
|             |            | Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem |          | 200      | 10.6     | 10.4     | 24.4     | 234   |
|             |            | 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    |
|             |            | Kefirs                                                | A07      | 150      | 4.2      | 3.8      | 6.6      | 77    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 22.1     | 26.1     | 64.3     | 581   |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x 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         |