

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.		
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170		
		Bezglutēna makaronii ar maltu		180	14.4	18.9	40	388		
		cūkgaļu un dārzeņiem		100	1.4	2.2	6	50		
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		10	0.9	0.2	8.3	39		
		BG galete		Kopā:			23	28.7	73.8	646
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4.9	8.8	22.8	190		
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	216		
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90		
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67		
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39		
				Kopā:			21	29	63.9	602
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas)	A07	70	9.6	16	3	194		
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42		
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131		
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47		
		Biezpiena deserts		50	6	5.3	5.1	93		
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33		
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39		
						Kopā:			23.2	28.6
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa(bez putraimieem) ar krējumu	A07	200/5	1.8	5.9	10.2	101		
		Vistas giross		A03,A10	50	13.1	12.1	3	173	
		Tvaicēti rīsi	100	3.1	0.4	30.2	137			
		Dārzeņu mērce	30	0.3	3	4	45			
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55		
		BG galete	10	0.9	0.2	8.3	39			
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98		
						Kopā:			26.8	29.4
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			
		BG galete	10	0.9	0.2	8.3	39			
		Kefirs	A07	200	5.6	5	8.8	103		
						Kopā:			23	27.3

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

*** 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