

Ēdienkarte

1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., 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
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
		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		A07	150	3.2	0.4	21.1
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	80	0.9	2.4	6.2	50	
		Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A07	50	2.3	8.9	14.9	149
		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:	18	28.1
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	150	4.8	3	6.8	73
						Kopā:	25.2	28
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
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	120	4.6	2.2	17.3	107
				Kopā:	27	25.8	81.9	668

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