

Ēdienkarte VEĢETĀRĀ

1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.88	9.25	19.5	193
		Makaroni ar sieru	A01,A07	200/30	15.2	13.1	46.2	364
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			27.28	24.95	88.3	687
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā tomātu zupa ar rīsiem	A09	250	3.39	7.59	22.62	172
		Lēcu, kvinojas un dārzeņu sautējums	A01,A07	150	8.65	8.25	24.2	206
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Biešu-ābolu salāti		100	1.08	3.72	10.68	81
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kopā:			20.4	20	105.4	685
Trešdiena	Pusdienas	Cepta ola	A03	50	6.45	10.6	0.35	123
		Piena mērce	A01,A07	50	1.88	6.13	5.75	86
		Irdenie griķi		150	0.6	2	37.3	170
		Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem		80	1	3.3	4.3	51
		Biezpiena deserts_2	A07	50	6	5.3	5.1	92
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			18.93	27.825	77.1	635
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	200	1.9	6.1	9.7	101
		Tvaicēti rīsi ar dārzeņiem		250	6	5.8	52.8	287
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A01,A07	35	1.1	1.3	2.2	25
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	120	1.8	5.64	5.88	81
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens	A07	200	6	3	9.6	89
		Kopā:			19.6	22.24	96.78	666
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu		250	5.4	9	25.7	205
		Pasta ar grilētiem dārzeņiem	A01	200	8.8	5.5	50.6	287
		Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefirs	A07	200	5.6	5	8.8	103
		Kopā:			22.7	23.2	97.7	690

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144