

Ēdienkarte VEĢETĀRĀ

1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdienas	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar sieru	A01,A07	180/30	14.5	12.6	41.6	338
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	49
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			23.6	22.4	75.4	598
Otrdienas	Pusdienas	Veģetārā tomātu zupa ar rīsiem	A09	250	3.39	7.59	22.62	172
		Lēcu, kvinojas un dārzeņu sautējums	A01,A07	200	11.53	11.02	32.22	274
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			21.8	22	114.9	749
Trešdienas	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		100	5	1.3	24.8	131
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts_2	A07	50	6	5.3	5.1	92
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			22.13	26.625	55.9	552
Ceturtdienas	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	200/5	2.1	5.1	12	102
		Tvaicēti rīsi ar dārzeņiem		300	7.2	7	63.4	345
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A01,A07	35	1.1	1.3	2.2	25
		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
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
		Kopā:			19	20.40	99.4	657
Piektdienas	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	
		Pasta ar grilētiem dārzeņiem	A01	200	8.8	5.5	50.6	287
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
		Kopā:			21.6	24.1	93.1	666

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