

Ēdienkarte VEĢETĀRĀ

1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārzenų zupa ar nūdelēm	A01	250	4	3.85	21.88	138
		Dārzenų lečo		150	2.7	7.2	8.3	109
		Irdenie griķi ar sviestu	A07	180/3	9.16	4.81	44.75	259
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		150	1.8	6.3	10.2	105
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	19.06	22.36	93.43	652
Otrdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Tvaicēti rīsi ar dārzeniem		250	6	6.1	52.8	290
		Skābais krējums	A07	20	0.9	6	1.32	63
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.1	0.2	16.6	73
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
				Kopā:	16.6	19.1	93.32	612
Trešdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	7.9	3.4	29.1	179
		Cepta ola	A03	50	6.45	10.6	0.35	123
		Skābais krējums	A07	20	0.5	4	0.5	40
		Kartupeļu biezenis	A07	150	3.2	0.4	21.1	101
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	20.85	22.2	78.55	597
Ceturtdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	118
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Šampinjonu mērce_2	A07,01	130	4.55	11.18	6.76	146
		Tvaicēti rīsi		130	4.1	0.5	39.2	178
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
				Kopā:	20.85	23.58	88.16	648
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārza pupiņu zupa		200	6.9	7.1	22	180
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	23.6	23.8	73.3	602

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

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