

Ēdienkarte VEĢETĀRĀ 1.-4.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Dārzeņu plov		250	7.75	8.95	56.65	338
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:				18.45	21.15	95.55
Otrdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Šampinjonu mērce_2	A07,01	120	4.88	14.45	8.34	183
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra- ogu smūtijs_2	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:				17.08	24.25	84.14	624	
Trešdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Sezonas dārzeņu zupa		200	2.2	6.1	10.1	104
		Pākšaugu karijs		150	10.7	13.8	27.6	277
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	6.4	4	9.07	98
Kopā:				26.5	28.8	90.07	726	
Ceturtdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	11.1	106
		Cepta ola	A03	50	6.45	10.6	0.35	123
		Piena mērce	A01;A07	70	2.8	6.83	8.05	105
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:				17.45	26.83	63.2	570	
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā saļanka ar pupiņām		300	8.06	7.63	23.83	196
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Siera (kausētā) mērce	A01;A07	100	5.5	14	8.08	180
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.38	2.71	4.25	47
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:				21.44	26.84	69.36	605	

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