

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	16.6	19.2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.2	27.6	64.7	605
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmeliņas dārzeņu mērcē (bez miltiem, bez krējuma))		100	13.2	17	2.9	217
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	9	68
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					20.7	24.1	73.9	595
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete (bez olām)	A01	70	10	15.2	11.1	221
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					21.7	27.8	71	622
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		70	20.9	9.6	0	170
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		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
		Rīsu piens		180	1.1	2.3	15.3	86
<i>Kopā:</i>					29.5	23.9	69	610
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis ar dārzeņu mērci		50/30	11.8	10	4.7	156
		Vārīti makaroni	A01	100	3.5	1.4	23.6	121
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
<i>Kopā:</i>					23.7	24.9	78.5	633

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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