

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa		150	1.6	4.6	7.6	78
		Cūkgaļas plovš		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>				<b>18.9</b>	<b>26.7</b>	<b>61</b>
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Vārīts bulgurs	*A01	100	4	0	25.3	117
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				<b>23.1</b>	<b>26.6</b>	<b>59.9</b>	<b>566</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele (bez panējuma, bez olas)		70	12.6	20.5	0.8	238
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				<b>24.8</b>	<b>26.2</b>	<b>61.6</b>	<b>582</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	10.9	83
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		70	20.9	9.6	0	170
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				<b>27.9</b>	<b>20.9</b>	<b>58</b>	<b>545</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem		250	6.4	8.9	25.6	208
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				<b>12.2</b>	<b>16.2</b>	<b>99.1</b>	<b>591</b>	

**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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113