

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		180	14.4	18.9	40	388
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			23	28.7	73.8	646
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4.9	8.8	22.8	190
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
Kopā:			21	29	63.9	602		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas)	A07	70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem		80	1	3.3	4.3	51
		Biezpiena deserts		50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			23	28.9	57.2	582
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	3.1	7.3	63
		Vistas giross	A03,A10	50	13.1	12.1	3	173
		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
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
		Kopā:			26.5	26.6	65.7	609
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10.6	10.4	24.4	234
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kefirs	A07	200	5.6	5	8.8	103
		Kopā:			23	27.3	66.5	604

Dzeraamais 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