

Ēdienkarte (bez laktozes)

1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	4.9	5.6	21.4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	A01	100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
						Kopā:	24.6	24.6
Otrdiena	Pusdienas	Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2	A01	220	17.4	17.8	46.1	414
		Kāļu salāi ar āboliem un eļļu		100	0.8	5.2	5.9	74
		Ābolu-zemeņu debesmanna		70	1.1	0.2	16.6	73
		Rīsu piens	A01	200	6	3	9.6	89
		Kliju maize		15	1.3	0.5	6.7	37
						Kopā:	26.6	26.7
Trešdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A01,A03	200	2.9	2.2	36.5	177
		Maltas cūkgaļas rullītis		70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01	80	0.9	2.4	6.2	50
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
						Kopā:	18.8	23.7
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1.3	3.8	7	67
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
						Kopā:	20.9	24.2
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	200	6.9	7.1	22	170
		Pasta ar dārzeņiem		200	8.7	5.6	52.5	295
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
						Kopā:	18	17.1

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

*** 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