

Ēdienkarte (bez piena, kviešiem)

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 rīsiem		150	4.1	4.8	16	124
		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		100	1.2	4.2	6.8	70
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
					Kopā:	23.3	23.8	70.4
Otrdiena	Pusdienas	Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17.4	17.8	46.1	414
		Kāļu salāi ar āboliem un eļļu		100	0.8	5.2	5.9	74
		Ābolu muss		100	0.4	0.6	19.3	84
		Rīsu piens		200	6	3	9.6	89
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
					Kopā:	25.5	26.8	89.2
Trešdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar bezglutēna makaroniem		200	2.9	2.2	36.5	177
		Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes,bez olām)		70	11.1	17.3	3.9	216
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
					Kopā:	19.5	25.4	93.3
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	13.26	18.67	1.84	228
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
					Kopā:	20.46	25.87	62.24
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārza pupiņu zupa		200	6.9	7.1	22	170
		Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem		200	5.6	5.2	56.8	296
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
					Kopā:	14.4	16.7	91.7

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