

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     | 589   |
| 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    |
|             |            | Piens*                                                                     | A07      | 200      | 6        | 3        | 9.6      | 89    |
|             |            | BG galete                                                                  |          | 10       | 0.9      | 0.2      | 8.3      | 39    |
|             |            | Kopā:                                                                      |          |          | 25.5     | 26.8     | 89.2     | 700   |
| 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     | 680   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu                                   | A07      | 150/5    | 1.4      | 4.8      | 8        | 81    |
|             |            | Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē ( bez kv.miltiem, bez krējuma) |          | 100      | 13.2     | 17       | 2.9      | 217   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                                              |          | 120      | 3.7      | 0.5      | 36.2     | 164   |
|             |            | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti                                    |          | 80       | 1        | 0.9      | 2.2      | 21    |
|             |            | BG galete                                                                  |          | 10       | 0.9      | 0.2      | 8.3      | 39    |
|             |            | Kopā:                                                                      |          |          | 20.2     | 23.4     | 57.6     | 522   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu                                      | A07      | 200/5    | 7        | 8.1      | 22.1     | 189   |
|             |            | Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru                               | A07      | 130/30   | 11.8     | 11.1     | 33.4     | 281   |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti                                                      |          | 100      | 1        | 4.2      | 4.6      | 60    |
|             |            | BG galete                                                                  |          | 10       | 0.9      | 0.2      | 8.3      | 39    |
|             |            | Kopā:                                                                      |          |          | 20.7     | 23.6     | 68.4     | 569   |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x 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         |