

Ēdienkarte (bez piena produktiem)

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	75.8	624
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	84.9	686
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	98.7	683
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	63.3	555
		Piektdiena	Pusdienas	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	87.4	566		

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