

Ēdienkarte (bez piena produktiem) 1.-4.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01	200	6.7	7	21.8	170
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			23.7	28.1	74.5	639
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:			27	19.8	92.2	653		
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01	200	2.2	6.1	10.1	104
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Vārīts bulgurs		120	4.8	0.5	30.4	145
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	10
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
Kopā:			22.6	24	67.4	577		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A01	200	1.6	5.1	11	96
		Cāļa šķiņķa kotlete(bez maizes,bez olas)		70	11.9	14.1	10.6	217
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			20.3	26.3	69.1	601
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka	A01	200	4.9	6.9	11.9	129
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Īrdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:			22	21.5	60.2	522		

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