

Bezglutēna ēdienkarte 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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.3	5.2	5.7	75
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			23.4	24.8	69.3	594
Otrdiena	Pusdienas	Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17.4	17.8	46.1	414
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		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:			26	24.3	87.5	673
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 majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			19.5	27.2	93.2	695
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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			20.4	26	59.4	553
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