

Ēdienkarte (bez piena, kviešiem) 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		200	6.7	7	21.8	170
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			23.2	29.1	75.8	651
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām)	A09	80/40	9.1	13.5	10.2	199
		Vārīti bezglutēna makaroni		130	2.9	2.6	34.5	173
		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
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			21	20.3	96.1	652
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A07	200	2.2	6.1	10.1	104
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci		100	1.3	2.7	4.2	46
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Kopā:			23	27.4	64.4	596
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		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
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.1	2.7	3	41
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			19.9	24.8	67.5	579
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka		200	4.9	6.9	11.9	129
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kopā:			21.5	21.5	60.2	520

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