

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	
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60	
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41	
		Kopā:				23.7	29.1	75.8	653
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	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci		A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Rudzu maize		A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens			150	0.9	1.9	12.7	72
Kopā:				23.3	26.6	70	613		
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	
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.1	2.7	3	41	
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41	
		Kopā:				20.4	24.8	67.5	581
Piektdiena	Pusdienas	Mājas solanka	A01	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	
		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