

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		220	15.5	20.4	51.5	452
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			25	30.4	93.6	749
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	143
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)		120	13.9	20.3	4.8	258
		Vārīti kartupeļi		260	5.2	0	40.3	182
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:			28.9	31.2	99.2	727		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas)	A07	70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem		80	1	3.3	4.3	51
		Biezpiena deserts		50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	42
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:			27.1	30	82.7	709		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2.4	7.7	12.1	127
		Vistas giross	A03,A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		130	4.1	0.5	39.2	178
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
Kopā:			31.9	33.9	88.4	788		
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis		50	11.4	7	0.9	112
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Vārīti bezglutēna makaroni		130	2.9	1.6	34.5	164
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kefīrs		A07	200	5.6	5	8.8
Kopā:			27.9	28.7	89.8	730		

Dzēramais 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