

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	3.6	4.4	16.4	120
		Boloņas mērce	*A01	80	9.5	14.4	5	188
		Irdenie griķi		100	5	1.3	21.8	131
		Ķīnas kāpostu un zaļo gurķu salāti		80	0.8	3.4	1.6	40
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens	*A07	200	6.4	4	9	96
						Kopā:	26.7	27.7
Otrdiena	Pusdienas	Zupa Minestrone		150	2.8	3.9	9.1	83
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	80	10.8	16	2.9	199
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80	1.1	4.1	5.4	63
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				Kopā:	19.5	25.2	69.3	582
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2.2	6.1	10.8	107
		Dabīgā cūkgaļas šniecele	*A01,A03	70	11.9	19	5.5	241
		Kartupeļu biezenis	*A07	180	3.8	0.4	24.8	118
		Biešu un ābolu salāti		80	0.7	2.5	7.5	55
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	20	28.2	56.9	562
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		150	3.3	3.9	15.7	111
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	130/40	13.7	20.1	30	356
		Sezonas dārzeņu salāti		80	0.9	3.3	4.4	51
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	19.3	27.5	58.4	558
Piekdiena	Pusdienas	Cepts vistas stilbiņš		60	14.4	16.3	0	204
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.2	4.4	4.4	62
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Burkānu un seleriju salāti ar krējumu	*A07,A09	80	1.1	1.2	5.4	37
		Svaigu augļu mix ar jogurta mērci	*A07	70/200	7.7	4.2	35	209
				Kopā:	27.5	26.5	75	649

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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