

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2.9	5	9.5	95
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	80	10.8	16.5	7.6	222
		Makaroni, vārīti	*A01	130	4.6	2.4	30.7	162
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3.3	6.6	60
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	20.7	27.4	62.7	580
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu		150/5	1.3	4.8	10.9	102
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12.2	15.9	6.2	217
		Irdnie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	*A07	80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60		
				Kopā:	21.2	23.7	65.8	571
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.2	4.4	4.4	62
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	0.9	4	6	64
		Kefīra-ogu smūtijs	*A07	200	4.8	4.1	18.3	129
Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
				Kopā:	21	27.6	68	605
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skabeņu vegetāra zupa ar olu un skābo krējumu	*A01, A03,A07	150/5	3	5.8	11.8	111
		Vistas gaļas giross		70	17.9	12.9	0.7	191
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	35	1.1	1.3	2.2	25
		Tvaicēti rīsi		110	3.4	0.4	33.2	150
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		70	0.7	3.1	1.5	37
Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
				Kopā:	27.5	23.7	57.7	554
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka		180	4.5	6.1	11.2	118
		Rauga mīklas pankūkas ar ievārijumu	*A01,A07	100/10	6.1	11.4	37.7	278
		Piens	*A07	200	6.4	4	9	98
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				Kopā:	18.7	22.3	79.6	594

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