

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

| Datums             | Ēdienreize       | Ēdiena nosaukums                                 | Piezīmes | Daudzums    | Olbv., g    | Tauki, g    | Ogļh., g    | Kcal.       |
|--------------------|------------------|--|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>Otrdiena</b>    | <b>Pusdienas</b> | Dārzeņu zupa                                     |          | 150         | 2.9         | 5.8         | 8           | 96          |
|                    |                  | Maltas cūkgaļa dārzeņu mērcē                     | *A01     | 80          | 10.8        | 14.1        | 8.9         | 206         |
|                    |                  | 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          |
|                    |                  | <b>Kopā:</b>                                     |          |             |             | <b>20.7</b> | <b>25.8</b> | <b>62.5</b> |
| <b>Trešdiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Cūkgaļas kotlete                                 | *A01,A03 | 70          | 10          | 14.9        | 11.1        | 219         |
|                    |                  | Dārzeņu mērce                                    |          | 40          | 0.7         | 2.4         | 5.2         | 45          |
|                    |                  | Vārīti kartupeļi                                 |          | 130         | 2.7         | 0           | 19.9        | 90          |
|                    |                  | Biešu un svaigu kāpostu salāti                   |          | 80          | 0.9         | 4           | 6           | 64          |
|                    |                  | Rīsu piena-banānu kokteilis                      |          | 200         | 1.8         | 1.5         | 30.3        | 142         |
|                    |                  | Rudzu maize                                      | *A01     | 20          | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41          |
|                    |                  | Skolas auglis(ābols)                             |          | 100         | 0.3         | 0.6         | 13.4        | 60          |
| <b>Kopā:</b>       |                  |  |          | <b>17.5</b> | <b>23</b>   | <b>80.8</b> | <b>601</b>  |             |
| <b>Ceturtdiena</b> | <b>Pusdienas</b> | Skābētu kāpostu zupa                             | *A01     | 150         | 1.4         | 3.7         | 8.4         | 73          |
|                    |                  | Vistas gaļas giross                              |          | 70          | 17.9        | 12.9        | 0.7         | 191         |
|                    |                  | Dārzeņu mērce                                    |          | 40          | 0.7         | 2.4         | 5.2         | 45          |
|                    |                  | Tvaicēti rīsi                                    |          | 110         | 3.4         | 0.4         | 33.2        | 150         |
|                    |                  | Rīvētu burkānu salāti                            |          | 80          | 1           | 3.2         | 5.5         | 55          |
|                    |                  | Rudzu maize                                      | *A01     | 20          | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41          |
| <b>Kopā:</b>       |                  |  |          | <b>25.8</b> | <b>22.8</b> | <b>61.3</b> | <b>554</b>  |             |
| <b>Piektdiena</b>  | <b>Pusdienas</b> | Vistas buljona zupa ar rīsiem                    |          | 150         | 3.2         | 6.6         | 16.2        | 137         |
|                    |                  | Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu                  |          | 200         | 13.5        | 16.2        | 19.7        | 279         |
|                    |                  | Marinēts gurķis                                  |          | 50          | 0.5         | 0.1         | 1.9         | 12          |
|                    |                  | Rudzu maize                                      | *A01     | 20          | 1.4         | 0.2         | 8.3         | 41          |
|                    |                  | Rīsu piens                                       |          | 200         | 1.2         | 2.6         | 17          | 96          |
|                    |                  | Skolas auglis(ābols)                             |          | 100         | 0.3         | 0.6         | 13.4        | 60          |
| <b>Kopā:</b>       |                  |  |          | <b>20.1</b> | <b>26.3</b> | <b>76.5</b> | <b>625</b>  |             |

**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         |