

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., 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
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80	1.1	4.1	5.4	63
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		<i>Kopā:</i>				21.8	27	73.9
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5.1	5.2	16.8	134
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez krējuma)	*A01	80	10.7	13.6	3.7	180
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				21.6	20.9	74.6	573	
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2.2	6.1	10.8	107
		Dabīgā cūkgaļas šniece	*A01,A03	70	11.9	19	5.5	241
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu un ābolu salāti		80	0.7	2.5	7.5	55
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				20.6	28.4	76.1	643	
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		150	3.3	3.9	15.7	111
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	12.5	16.3	33.2	330
		Sezonas dārzeņu salāti		80	0.9	3.3	4.4	51
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>				18.1	23.7	61.6
Piektdiena	Pusdienas	Cepts vistas stilbiņš		60	14.4	16.3	0	204
		Dārzeņu mērce		40	0.7	2.4	5.2	45
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Rīvētu burkānu salāti		80	1	3.2	5.5	55
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	*A01	70	1.4	0.3	21	92
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
<i>Kopā:</i>				21.8	25.2	78.9	629	

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.)

Izglītojami	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113