

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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	90	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
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
		Kopā:				26.6	27.4	66.5
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5.1	5.2	16.8	134
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	90	12.2	16.9	3.2	214
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		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
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:				23.1	24.2	74.1
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2.2	6.1	10.8	107
		Dabīgā cūkgaļas šnicele	*A01,A03	70	11.9	19	5.5	241
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3.2	0.3	20.7	98
		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
		Kopā:				19.7	28.7	66.2
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	150/5	3.4	4.9	15.8	121
		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:				19.4	28.5	58.5
Piektdiena	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
		Rīvētu burkānu salāti		80	1	3.2	5.5	55
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	*A01	70	1.4	0.3	21	92
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
		Kopā:				27.1	27.6	70.7

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