

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	150	2.1	2.6	13.6	86
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	15.2	19.9	40.5	402
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:				19.6	26.7	68.5
Otrdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē	*A01,A07	180	9.6	6.5	20	177
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	4	205
		Vāriti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		80	1	2.4	3.5	40
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:				28	24.9	69.1	613	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	150/3	1.3	4.4	10.9	90
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01	80	12.6	18.3	15.9	279
		Gaļas buljona mērce	*A07	30	0.1	1.5	1.2	19
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Rivētu burkānu salāti		80	0.8	3.4	3.7	49
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
Kopā:				21.2	29.1	64.8	608	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1.2	2.7	7.4	59
		Cūkgaļas plovcs		220	14.5	18.2	49.1	418
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	1.5	9
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:				17.8	21.8	79.7	586	
Piektdiena	Pusdienas	Cīsiņi	*A07	50	7.7	6.9	0.7	96
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3.2	0.3	20.7	102
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1.1	3.3	4	51
		Biezpiena deserts	*A07,A12	80	9.3	12	8.7	180
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
Kopā:				22.7	22.7	57.6	530	

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