

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gurķu zupa ar krējumu Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Sezonas dārzeņu mix Rīsu galete	*A07	150	2.1	2.6	13.6	86
				200	15.2	19.9	40.5	402
				80	1	0.1	4	21
				20	1.8	0.4	16.6	77
				<b>Kopā:</b>				<b>20.1</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zupa meksikāņu gaumē  Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem) Vāriņi kartupeļi Skābētu kāpostu un burkānu salāti Rīsu galete Skolas auglis	*A07	150	8	5.4	16.6	147
				100	11.6	18.8	2.3	225
				130	2.7	0	19.9	90
				80	1	2.4	3.5	40
				20	1.8	0.4	16.6	77
				100	0.3	0.6	13.4	60
<b>Kopā:</b>				<b>25.4</b>	<b>27.6</b>	<b>72.3</b>	<b>639</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu  Maltas cūkgaļas veltnītis (bez maizes) Gaļas buljona mērce Irdenie griķi Rīvētu burkānu salāti Rīsu galete Skolas piens	*A07, A09	150/3	1.3	4.4	10.9	90
				80	11.8	18.1	12.4	260
				40	0.9	2.1	1.8	30
				120	6	1.6	29.8	158
				80	0.8	2.4	3.7	40
				20	1.8	0.4	16.6	77
				200	6	3	9.6	96
<b>Kopā:</b>				<b>22.6</b>	<b>29</b>	<b>75.2</b>	<b>654</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā svaigu kāpostu zupa Cūkgaļas plov Marinētu gurķu šķēlītes Rīsu galete Skolas auglis		150	1.2	2.7	7.4	59
				200	13.2	16.5	44.6	380
				40	0.4	0.1	1.5	9
				20	1.8	0.4	16.6	77
				100	0.3	0.6	13.4	60
				<b>Kopā:</b>				<b>16.9</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cīsiņi Kartupeļu biezenis Sezonas dārzeņu salāti Biezpiena deserts Saldā dzērveņu mērce Rīsu galete Skolas piens	*A07	60	9.2	8.3	0.8	115
				150	3.2	0.3	20.7	102
				80	1.1	3.3	4	51
				80	9.3	12	8.7	180
				100	0	0	15.2	61
				20	1.8	0.4	16.6	77
				200	6	3	9.6	96
<b>Kopā:</b>				<b>30.6</b>	<b>27.3</b>	<b>75.6</b>	<b>682</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