

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 grūbām	*A01	150	2	1.6	13.5	76
		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
<i>Kopā:</i>					<b>19.5</b>	<b>25.7</b>	<b>68.4</b>	<b>583</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zupa meksikāņu gaumē		150	8	5.4	16.6	147
		Vistas gaļa karija mērcē (bez krējuma)	*A01	100	11.7	13.7	3.8	185
		Vārīti 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		
<i>Kopā:</i>					<b>25.1</b>	<b>22.3</b>	<b>65.5</b>	<b>563</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa	*A09	150	1.2	3.4	10.8	80
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01	80	12.6	18.3	15.9	279
		Dārzeņu mērce		40	0.7	2.4	5.2	45
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Rivētu burkānu salāti		80	0.8	3.4	3.7	49
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96		
<i>Kopā:</i>					<b>22.7</b>	<b>29.3</b>	<b>73.7</b>	<b>651</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1.2	2.7	7.4	59
		Cūkgaļas plovcs		200	13.2	16.5	44.6	380
		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
<i>Kopā:</i>					<b>16.5</b>	<b>20.1</b>	<b>75.2</b>	<b>548</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautēts vistas šķiņķītis		60	15	14.2	0.6	190
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	102
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1.1	3.3	4	51
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		200	2.9	4.8	31.7	182
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96		
<i>Kopā:</i>					<b>24.7</b>	<b>25.1</b>	<b>99.8</b>	<b>722</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