



**GARDBRĪDIS**

## Ēdienkarte 1.-4. klašu audzēkņi

**1. nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	16.6	19.2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<b>Kopā:</b>			<b>24.2</b>	<b>27.6</b>	<b>64.7</b>	<b>605</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	*A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		130	2.7	0	19.9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	*A07	50	6	5.3	5.1	93
		Biezpiena deserts		130	0.3	0.2	10	43
		Zemeņu ķīselis	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>			<b>24.8</b>	<b>27.5</b>	<b>55.9</b>	<b>571</b>		
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Harčo zupa		150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	*A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<b>Kopā:</b>			<b>22.8</b>	<b>28</b>	<b>81.8</b>	<b>671</b>		
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1.5	4.6	7.3	77
		Vistas giross	A03,A10	50	12.8	9.2	0.5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens	*A07	180	5	4.5	8.5	95
		<b>Kopā:</b>			<b>26.5</b>	<b>26.6</b>	<b>63.3</b>	<b>598</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b> <b>Veģetārā diena</b>	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Dārzeņu lečo		100	1.4	4.8	6.7	76
		Vārīti makaroni	*A01	100	3.5	1.4	23.6	121
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefirs	*A07	200	5.6	5	8.8	103
<b>Kopā:</b>			<b>17.8</b>	<b>23.1</b>	<b>72.4</b>	<b>569</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.)

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