

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rīsu galete	*A09	150	4.8	5.5	14.6	127
				180	14.4	18.9	40	388
				100	1.4	2.7	4.8	50
				10	0.9	0.2	8.3	39
				<i>Kopā:</i>				21.5
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez miltiem, bez krējuma)) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rīsu galete	*A07	100	13.2	17	2.9	217
				130	2.7	0	19.9	90
				100	0.9	3.1	9	68
				50	6	5.3	5.1	93
				130	0.3	0.2	10	43
				10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				24	25.8	55.2	550	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas) Dārzeņu mērce Īrdenie griķi Sezonas dārzeņu salāti 3 Auglis Rīsu galete	*A09	150	3.8	3.9	18.6	125
				70	9.6	16	3	194
				30	0.3	2.7	4	42
				100	5	1.3	24.8	131
				100	1.2	4.2	4.2	59
				100	0.3	0.6	11.4	52
				10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				21.1	28.9	74.3	642	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu galete Piens	*A09 A03,A10 *A11 *A07	150	1.5	4.6	7.3	77
				50	12.8	9.2	0.5	136
				100	3.1	0.4	30.2	137
				30	0.3	2.7	4	42
				80	1.2	3.8	3.9	55
				10	0.9	0.2	8.3	39
				180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>				24.8	25.4	62.7	579	
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu lečo Vārīti bezglutēna makaroni Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rīsu galete Kefīrs	*A07 *A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
				100	1.4	4.8	6.7	76
				100	2.2	2	26.6	133
				100	1.5	3.5	4.3	55
				10	0.9	0.2	8.3	39
				200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>				16	23.7	75.4	579	

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