

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	4.1	4.8	16	124
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		100	5	1.3	21.8	131
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	23.8	28.5	59	600
Otrdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar makaroniem	*A01	200	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	15.8	16.2	41.9	377
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0.5	0.1	0.9	7
		Kliju maize	*A01	15	1.3	0.5	6.7	37
				Kopā:	25.5	20.2	78.6	598
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cukgaļas un dārzeņu veltniši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	80/50	10.8	17.4	6.6	226
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Svaigu augļu deserts		150	1.8	0.3	31.5	136
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	18	21.9	75.5	572
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1.3	3.8	7.9	71
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	215
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Kīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		180	1.1	2.3	15.3	86
				Kopā:	19.7	24.8	68.4	576
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā soļanka ar sēnēm		200	3.4	7	13.6	131
		Makaroni r gaļu	*A01	160	15.7	18.4	31.7	355
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	22	30.4	69.2	638

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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