



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte 1.-4. klašu audzēkņi

3. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2.9	5.1	9.5	96
		Cūkgaļas plovš		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>				20.2	27.2	62.9
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	100	4	0	25.3	117
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				23.9	28.8	55.6	572	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šniecele	*A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Kefīra-ogu smūtītis	*A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				25.1	24.2	68.1	591	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1.3	4.8	11	92
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>				27.5	22.3	71.4
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	*A07	200/10	4.5	5.9	20.7	154
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		80	0.8	3.5	1.7	42
		Burkānkūka	*A01,A03	60	3.5	13.6	22.6	227
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>				14.7	28.6	67.8

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