

Ēdienkarte derīga līdz nomainīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	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
<i>Kopā:</i>					<b>24.2</b>	<b>27.6</b>	<b>64.7</b>	<b>605</b>
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cukgaļas strēmelītes						
		dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41		
<i>Kopā:</i>					<b>24.8</b>	<b>27.5</b>	<b>55.8</b>	<b>571</b>
Trešdiena	Pusdienas	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		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>22.6</b>	<b>27.4</b>	<b>70.8</b>	<b>621</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	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		120	3.7	0.5	36.2	164
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>					<b>27.4</b>	<b>27.6</b>	<b>70.3</b>	<b>639</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	150/5	3.4	6.4	15.5	133
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10.3	6.7	6.6	128
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		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	180	5	4.5	7.9	92
<i>Kopā:</i>					<b>26.2</b>	<b>23.1</b>	<b>73.3</b>	<b>606</b>

#### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

\* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem

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