

Ēdienkarte (bez piena produktiem) 1.-4. klašu audzēkņi

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., 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
Kopā:					24.2	27.6	64.7	605
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes						
		dārzeņu mērcē(bez miltiem,bez krējuma))		100	13.2	17	2.9	217
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	9	68
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					20.7	24.1	73.9	595
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti ar lociņiem		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
Kopā:					22	28.1	82.4	672
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		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		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
		Rīsu piens		180	1.1	2.3	15.3	86
Kopā:					21.4	23.5	69.5	576
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4.3	7.2	20.6	164
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis		50/30	11.8	10	4.7	156
		ar dārzeņu mērci	A01	100	3.5	1.4	23.6	121
		Vārīti makaroni						
		Jauno kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
Kopā:					23.7	24.9	78.5	633

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