

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                 | Piezīmes           | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|----------------------------------|--------------------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Otrdiena    | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa              | A01                | 200      | 6.7      | 7        | 21.8     | 170   |
|             |            | Cūkgaļas plov                    |                    | 180      | 14.6     | 17.7     | 41.1     | 382   |
|             |            | Ķīnas kāpostu, burkānu salāti    |                    | 100      | 1        | 3.2      | 3.3      | 46    |
|             |            | Rudzu maize                      |                    | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Kopā:                            |                    |          | 23.7     | 28.1     | 74.5     | 639   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Sezonas dārzeņu zupa             | A01,A07<br>A01     | 200      | 2.2      | 6.1      | 10.1     | 104   |
|             |            | Vistas gaļa karija mērcē         |                    | 100      | 13       | 15.2     | 3.6      | 203   |
|             |            | Vārīts bulgurs                   |                    | 120      | 4.8      | 0.5      | 30.4     | 145   |
|             |            | Tomātu šķēlītes                  | 60                 | 0.6      | 0.1      | 1.6      | 10       |       |
|             |            | Rudzu maize                      | A01                | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Piens*                           | A07                | 200      | 6.4      | 4        | 9        | 98    |
|             |            | Kopā:                            |                    |          | 28       | 26.1     | 63       | 601   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas   | A01,A03,A09<br>A01 | 80/40    | 12.2     | 13.8     | 10.1     | 213   |
|             |            | Vārīti makaroni                  |                    | 130      | 4.6      | 1.8      | 30.7     | 157   |
|             |            | Biešu un svaigu kāpostu salāti   | 100                | 1.2      | 3.1      | 6.6      | 59       |       |
|             |            | Kefīra-ogu smūtijs               | A07                | 200      | 4.7      | 4.1      | 18.8     | 131   |
|             |            | Rudzu maize                      | A01                | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Auglis                           | 100                | 0.3      | 0.6      | 13.4     | 60       |       |
|             |            | Kopā:                            |                    |          | 24.4     | 23.6     | 87.9     | 662   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā biešu zupa ar krējumu   | A07                | 200/5    | 1.7      | 6.1      | 11.1     | 106   |
|             |            | Cepts vistas stilbiņš            |                    | 80       | 15.7     | 14.5     | 0        | 193   |
|             |            | Piena mērce                      | A01,A07            | 40       | 1.5      | 3.9      | 4.6      | 59    |
|             |            | Vārīti kartupeļi                 | 200                | 4.1      | 0        | 30.6     | 145      |       |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti            | 100                | 1        | 4.2      | 4.6      | 60       |       |
|             |            | Rudzu maize                      | A01                | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Kopā:                            |                    |          | 25.4     | 28.9     | 59.2     | 604   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Mājas soļanka ar krējumu         | A07<br>A01,A07     | 200/5    | 5        | 7.9      | 12       | 139   |
|             |            | Maltās gaļas mērce               |                    | 80       | 9.7      | 12.9     | 4.3      | 172   |
|             |            | Īrdenie griķi                    | 100                | 5        | 1.3      | 24.8     | 131      |       |
|             |            | Svaigu kāpostu un burkānu salāti | 100                | 1.4      | 2.7      | 4.8      | 49       |       |
|             |            | Rudzu maize                      | A01                | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            | Kopā:                            |                    |          | 22.5     | 25       | 54.2     | 532   |

#### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

\* 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         |