

Ēdienkarte (bez piena produktiem)

1.-4. klašu audzēkņi

3. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., 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	200	2.2	6.1	10.1	104
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Vārīts bulgurs		120	4.8	0.5	30.4	145
		Tomātu šķēlītes	A01	60	0.6	0.1	1.6	10
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens	A01	150	0.9	1.9	12.7	72
Kopā:					23	24	67.4	577
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	A01	100	1.2	3.1	6.6	59
		Rīsu piena-ogu smūtijs	A01	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis	A01	100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					26.5	19.8	92.2	653
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A01	200	1.6	5.1	11	96
		Cepts vistas stilbiņš		80	15.7	14.5	0	193
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					24.1	26.7	58.5	577
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soljanka	A01	200	4.9	6.9	11.9	129
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:					22	21.5	60.2	522

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