

Ēdienkarte (bez piena produktiem)

1.-4. klašu audzēkņi

2. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	4.9	5.6	21.4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	100	1.2	4.2	6.8	70	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	24.6	24.6	75.8	624
Otrdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar makaroniem	A01	200	4.4	2.4	34.4	177
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17.4	17.8	46.1	414
		Svaigu gurķu šķēlītes	50	0.5	0.1	0.9	7	
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
				Kopā:	23.6	20.8	88.1	634
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Rīsu piena "panna cotta"	100	3.4	1	13.9	78	
		Saldā dzērveņu mērce	100	0	0	15.2	61	
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)	100	0.3	0.6	11.4	52	
				Kopā:	19	19.8	87.3	603
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A01	150	1.3	3.8	7	67
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.26	18.67	1.84	228
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
				Kopā:	20.96	25.87	62.24	566
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	200	6.9	7.1	22	170
		Makaroni ar dārzeņiem		200	7.3	8.1	39.9	262
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis	100	0.3	0.6	11.4	52	
				Kopā:	17.1	20.2	85.8	584

Dzeraamais 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