

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

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                      | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Veģetārā gulašzupa ar lēcām                           | A09      | 200      | 6.3      | 7.4      | 19.5     | 170   |
|             |            | Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem                | A01      | 180      | 15.8     | 15.2     | 37       | 348   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu             |          | 100      | 1.4      | 2.2      | 6        | 50    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            |                                                       |          | Kopā:    | 24.9     | 25       | 70.8     | 609   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Vistas buljona zupa ar rīsiem                         |          | 200      | 4.9      | 8.8      | 22.8     | 190   |
|             |            | Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)              |          | 100      | 11.6     | 16.9     | 4        | 216   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                      |          | 130      | 2.7      | 0        | 19.9     | 90    |
|             |            | Biešu-ābolu salāti                                    |          | 100      | 0.9      | 3.1      | 8.9      | 67    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            |                                                       |          | Kopā:    | 21.5     | 29       | 63.9     | 604   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļas kotlete                                      | A01,A03  | 70       | 9.4      | 14.9     | 11.1     | 216   |
|             |            | Dārzeņu mērce                                         |          | 30       | 0.3      | 2.7      | 4        | 42    |
|             |            | Irdenie griķi                                         |          | 100      | 5        | 1.3      | 24.8     | 131   |
|             |            | Skābētu kāpostu un burkānu salāti                     |          | 100      | 1.2      | 3        | 3.9      | 47    |
|             |            | Rīsu biezputra ar rīsu pienu                          |          | 150      | 2.2      | 3.6      | 23.8     | 136   |
|             |            | Zemeņu ķīselis                                        |          | 100      | 0.2      | 0.1      | 7.7      | 33    |
|             |            | Rudzu maize                                           | A01      | 20       | 1.4      | 0.2      | 8.3      | 41    |
|             |            |                                                       |          | Kopā:    | 19.7     | 25.8     | 83.6     | 646   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā skābētu kāpostu zupa                         | A01      | 200      | 2        | 5.1      | 12       | 102   |
|             |            | Vistas giross                                         | A03,A10  | 50       | 13.1     | 12.1     | 3        | 173   |
|             |            | 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:    | 22.2     | 26.9     | 76.7     | 639   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām                                 |          | 200      | 4.3      | 7.2      | 20.6     | 164   |
|             |            | Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem |          | 200      | 10.6     | 10.4     | 24.4     | 234   |
|             |            | 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    |
|             |            | Rīsu piens                                            |          | 200      | 1.2      | 2.6      | 17       | 96    |
|             |            |                                                       |          | Kopā:    | 19       | 23.9     | 74.6     | 590   |

## 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         |