

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 rīsiem		150	4.1	4.8	16	124
		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
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	23.3	23.8	70.4	589
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A07	200	2.9	2.2	36.5	177
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17.4	17.8	46.1	414
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	22.5	23.5	97.2	690
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)	A03	70	9.6	12	10.8	190
		Vāriti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Ābolu muss		100	0.4	0.6	19.3	84
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	21.5	21.5	92.6	650
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	19.6	23.3	51.6	495
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A07	130/30	11.8	11.1	33.4	281
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	20.7	23.6	68.4	569

Dzeraamais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

* 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