

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	A01	100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize		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
		Kāļu salāi ar āboliem un eļļu	A01	100	0.8	5.2	5.9	74
		Kliju maize		15	1.3	0.5	6.7	37
				Kopā:	23.9	25.9	93.1	701
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	A01	80	0.9	2.4	6.2	50
		Ābolu-zemeņu debesmanna		70	1.1	0.2	16.6	73
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	17.6	20.9	87.5	608
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1.3	3.8	7	67
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	20.6	22.4	56.6	510
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
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	16.9	20.2	86.2	585

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