

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.3	5.2	5.7	75
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				<i>Kopā:</i>	<b>23.4</b>	<b>24.8</b>	<b>69.3</b>	<b>594</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				<i>Kopā:</i>	<b>22.5</b>	<b>22.9</b>	<b>95.1</b>	<b>677</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Maltas cūkgaļas rullītis (bez maizes)	A03	70	9.6	12	10.8	190
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				<i>Kopā:</i>	<b>16.2</b>	<b>23.9</b>	<b>60.2</b>	<b>521</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautētās 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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Rīsu piena "panna cotta"		100	3.4	1	13.9	78
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	34
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				<i>Kopā:</i>	<b>22.6</b>	<b>22.3</b>	<b>73.4</b>	<b>585</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
				<i>Kopā:</i>	<b>20.7</b>	<b>23.6</b>	<b>68.4</b>	<b>569</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x 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