

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte

1.-4. klašu audzēkņi

2. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., 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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.3	5.2	5.7	75
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	24.7	25.6	74.7	629
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7.9	3.4	29.1	179
		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
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
				Kopā:	27.9	24.4	86.1	676
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07,A09	150/5	1.4	4.8	8	81
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Piena mārce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	18.1	27.7	56.2	547
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		Ogu debesmanna	A01	80	1	0.1	16	69
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	26.5	26.7	79.8	666
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	22.2	23.6	65	561

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