

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 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>	23.4	24.8	69.3	594
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
		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>	22.5	22.9
Trešdiena	Pusdienas	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
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		BG galete		10	0.9	0.2	8.3	39
				<i>Kopā:</i>	16.5	23.9	58.3	514
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		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
				<i>Kopā:</i>	25.1	25.5	82.4	660
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
						<i>Kopā:</i>	20.7	23.6

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