

**GARDBRĪDIS****Ēdienkarte (bez piena produktiem)****1.-4. klašu audzēkņi****2. nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

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	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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3.1	3.9	48
		Kliju maize	A01	15	1.3	0.5	6.7	37
				Kopā:	24.1	23.8	91.1	675
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A09	150	1.3	3.8	7	67
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		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:	17.2	26.5	55.8	531
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (<i>bez kv.miltiem, bez krējuma</i>)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		120	3.7	0.5	36.2	164
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Ogu debesmanaa	A01	80	1	0.1	16	69
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	21.1	22.1	82.3	613
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārza pupiņu zupa		200	6.9	7.1	22	170
		Makaroni ar dārzeņiem	A01	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