

Ēdienkarte (bez piena produktiem)

1.-4. klašu audzēkņi

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem	A01	180	15.8	15.2	37	348
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			24.9	25	70.8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A03	200	5.7	5.9	22.8	167
		Cūkgaļas kotlete		70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			21	25.5	80.2	635
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez krējuma, bez miltiem)	A01	80	10.5	13.6	2.3	174
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		Rīsu piena-šokolādes Panna cotta		60	2.5	1.2	8.9	56
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		Kopā:			22.8	23	79	617
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	250	2.5	6.3	15	127
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	60	14.1	8.9	8.7	171
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			22.4	23	70.8	581
		Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A01	200	1.6	5.1
Cūkgaļa saldskābā mērcē	100			12.4		16.3	5.4	218
Vārīts bulgurs	120			4.8		0.5	30.4	145
Ķirbju,burkānu un ābolu salāti	A01			100	1.2	2.3	5.6	48
Rudzu maize				20	1.4	0.2	8.3	41
Rīsu piens				200	1.2	2.6	17	96
Kopā:				22.6	27	77.7	644	

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