

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	150/3	3,3	3,5	13	97
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	223
		Vārīti makaroni	*A01	130	4,6	2,4	30,7	163
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,8	2,9	5,8	53
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:				20,3	27	62,8
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	16,9	11,1	237
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		70	0,8	3,5	5,3	56
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Deserts auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				20,3	27,3	74,8	626	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,6	6	13,5	114
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	80	9,8	14,3	2,6	178
		Tvaicēti rīsi		130	3,4	0,4	33,3	150
		Rīvētu burkānu salāti		70	0,9	2,8	4,8	48
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:				17,1	23,7	62,5	532	
Ceturtdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši	*A03	70	7,8	13,5	7,9	184
		Kartupeļi vārīti		150	3,1	0	23	104
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Deserts auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:				20,9	25,6	67,5	584	
Piektdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	150	2,4	3,3	7,9	71
		Cūkgaļas plov		180	11,9	14,9	40	342
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefirs		200	6,8	0,2	9,4	67
Kopā:				22,9	18,7	66,3	525	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU TIRGŪ.

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