

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2.9	5.1	9.5	96
		Cūkgaļas plovš		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
		<i>Kopā:</i>				19.7	27.2	62.9
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Kīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				23.6	28.9	58.1	582	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele (bez panējuma)	*A03	70	11.3	18.6	0.8	216
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	*A07	80	1	2.5	5.5	49
		Kefira-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				23	24.3	61.6	557	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1.3	4.8	11	92
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		70	20.9	9.6	0	170
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu galete		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				27.5	21.9	58.1	553	
Piektiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	*A07	200/10	4.5	5.9	20.7	154
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		80	0.8	3.5	1.7	42
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Piens		200	5.6	5	9.4	123
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				13.7	18.8	79	557	

Dzermamais 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