

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte (bez piena produktiem) 1.-4. klašu audzēkņi

3. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|--------------------|------------------|--|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-----------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Dārzeņu zupa | | 150 | 1.6 | 4.6 | 7.6 | 78 |
| | | Cūkgaļas plovš | | 180 | 14.6 | 17.7 | 41.1 | 382 |
| | | Vitamīnu salāti | | 100 | 1.3 | 4.2 | 4 | 59 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| | | <i>Kopā:</i> | | | | 18.9 | 26.7 | 61 |
| 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 |
| | | Vārīts bulgurs | *A01 | 100 | 4 | 0 | 25.3 | 117 |
| | | Ķīnas kāpostu un gurķu salāti | | 100 | 1 | 4.2 | 2 | 50 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| <i>Kopā:</i> | | | | 23.1 | 27.6 | 58.6 | 570 | |
| Trešdiena | Pusdienas | Malta 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 | | 80 | 1 | 2.5 | 5.5 | 49 |
| | | Rīsu piena-ogu smūtijs | | 240 | 6.8 | 0.3 | 23.1 | 122 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| <i>Kopā:</i> | | | | 23.5 | 24.3 | 61.6 | 560 | |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Veģetārā biešu zupa | | 150 | 1.2 | 3.8 | 10.9 | 83 |
| | | Panēti vistas filejas gabaliņi | *A01,A03 | 80 | 18.8 | 7.9 | 11.6 | 193 |
| | | 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 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 20 | 1.4 | 0.2 | 8.3 | 41 |
| <i>Kopā:</i> | | | | 25.8 | 19.2 | 69.6 | 568 | |
| Piektdiena | Pusdienas | Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem | | 250 | 6.4 | 5.9 | 25.6 | 181 |
| | | Tomātu, gurķu un garšaugu salāti | | 80 | 0.8 | 3.5 | 1.7 | 42 |
| | | Burkānkūka | *A01,A03 | 60 | 3.5 | 13.6 | 22.6 | 227 |
| | | Rīsu piens | | 200 | 1.2 | 2.6 | 17 | 96 |
| | | Auglis | | 100 | 0.3 | 0.6 | 13.4 | 60 |
| <i>Kopā:</i> | | | | 12.2 | 26.2 | 80.3 | 606 | |

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU 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.)

| Izglītojамie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 1.-4.klase | 490-750 | 12-28 | 16-29 | 55-113 |