

Ēdienkarte derīga līdz nomaināi

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		150	4.1	4.8	16	124
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		100	5	1.3	21.8	131
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	22.9	28.4	59.5	597
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar rīsiem	*A07	200	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	15.8	16.2	41.9	377
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0.5	0.1	0.9	7
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	25.1	19.9	80.2	600
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši (viltotie tīteņi bez miltiem)	*A03,A09	80/50	11	18	6.8	233
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3.2	0.4	21.1	101
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	*A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
				Kopā:	21.8	25.9	70.4	602
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kaPOSTU zupa ar krējumu	*A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	215
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kefirs	*A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				Kopā:	22.4	27.3	59.8	575
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu	*A07	200/5	3.5	8	13.7	141
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07	130/30	11.1	11.6	33.8	284
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	17	24.6	71.4	575

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