

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

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 plov		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>				20.2	27.2	62.9
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	A01	100	4	0	25.3	117
		Kīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				23.9	28.8	55.6	572	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Kefīra-ogu smūtītis	A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				25.1	24.2	68.1	591	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.3	4.8	11	92
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		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>				27.5	22.3	71.4	610	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	200/10	4.5	9.2	20.7	184
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		80	0.8	3.5	1.7	42
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	A01	100	2.1	0.4	29.2	129
		Piens*	A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				14.7	18.9	82.7	560	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

* 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