



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte 1.-4. klašu audzēkņi

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	16.6	19.2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:				24.2	27.6	64.7
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		130	2.7	0	19.9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biešu-ābolu salāti	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Biezpiena deserts		130	0.3	0.2	10	43
		Zemeņu ķīselis	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Kopā:				24.8	27.5	55.8	571	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	A01,A03	150	3.8	3.9	18.6	125
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:				22.5	27.4	70.4
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	150	1.5	4.6	7.3	77
		Vistas giross	A03,A10	50	12.8	9.2	0.5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	137
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	180	5	4.5	8.5	95
		Kopā:				26.5	26.6	63.3
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	150/5	3.4	6.4	15.5	133
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	60/40	12.1	7.3	6.8	141
		Vārīti makaroni	A01	100	3.5	1.4	23.6	121
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefirs	A07	180	5	4.5	7.9	92
Kopā:				26.9	23.3	66.4	583	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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