



## Ēdienkarte (bez piena produktiem, olām)

1.-4. klašu audzēkņi

11.11.2024.-15.11.2024.

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

2. nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	4.1	4.8	16	124
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		100	5	1.3	21.8	131
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>				<b>23.8</b>	<b>28.5</b>	<b>59</b>
Otrdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar makaroniem	*A01	200	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	15.8	16.2	41.9	377
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Kliju maize	*A01	15	1.3	0.5	6.7	37
<i>Kopā:</i>				<b>26</b>	<b>24.3</b>	<b>82.3</b>	<b>652</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi bez miltiem,bez olām)	A09	80/50	11	18	6.8	233
		Vārīti makaroni	A01	120	4.2	1.6	28.3	144
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Svaigu augļu deserts		150	1.8	0.3	31.5	136
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>				<b>19.3</b>	<b>24.1</b>	<b>81</b>	<b>619</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1.3	3.8	7.9	71
		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
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Rīsu piens		180	1.1	2.3	15.3	86
<i>Kopā:</i>				<b>19.7</b>	<b>24.8</b>	<b>68.4</b>	<b>576</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Cāļa šķiņķa kotlete(bez maizes,bez olas)		70	8.9	10.6	3	143
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Ābolu muss ar sarkano ogu ķiseli		80/130	0.5	0.6	26.3	113
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
<i>Kopā:</i>				<b>15.4</b>	<b>16.2</b>	<b>76.2</b>	<b>512</b>	

### Dzēramais ūdens-visās ēdienreizēs

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