

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	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
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Kīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rīsu galete		10	0,9	0,2	8,3	39
				Kopā:	23,6	28,9	58,1	582
Otrdiena	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
		Rīsu galete		10	0,9	0,2	8,3	39
				Kopā:	19,7	27,2	62,9	575
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šnicele (bez panējuma)	A03	70	11,3	18,6	0,8	216
		Dārzeņu mērce		30	0,3	2,7	4	42
		Vārti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,5	49
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rīsu galete		10	0,9	0,2	8,3	39
				Kopā:	23	24,3	61,6	557
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,3	4,8	11	92
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		70	20,9	9,6	0	170
		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
		Rīsu galete		10	0,9	0,2	8,3	39
				Kopā:	27,5	21,9	58,1	553
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	250/10	5,5	11	27,5	231
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2,2	3,6	23,8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Piens*	A07	200	5,6	5	9,4	123
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60
				Kopā:	13,9	20,4	84,1	593

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