

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rīsu gaļete	A09	150	4.8	5.5	14.6	127
				180	14.4	18.9	40	388
				100	1.4	2.7	4.8	50
				10	0.9	0.2	8.3	39
				<i>Kopā:</i>				21.5
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmēlītes dārzeņu mērcē (bez miltiem, bez krējuma)) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rīsu gaļete	A07	100	13.2	17	2.9	217
				130	2.7	0	19.9	90
				100	0.9	3.1	9	68
				50	6	5.3	5.1	93
				130	0.3	0.2	10	43
				10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				24	25.8	55.2	550	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas) Dārzeņu mērce Irdenie griķi Sezonas dārzeņu salāti Auglis Rīsu gaļete		150	3.8	3.9	18.6	125
				70	9.6	16	3	194
				30	0.3	2.7	4	42
				100	5	1.3	24.8	131
				100	1.3	4.2	4.6	61
				100	0.3	0.6	11.4	52
				10	0.9	0.2	8.3	39
				<i>Kopā:</i>				21.2
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu gaļete Piens*	A09 A03,A10 A11 A07	150	1.5	4.6	7.3	77
				50	12.8	9.2	0.5	136
				100	3.1	0.4	30.2	137
				30	0.3	2.7	4	42
				80	1.2	3.8	3.9	55
				10	0.9	0.2	8.3	39
				180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>				24.8	25.4	62.7	579	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis ar dārzeņu mērci Vārīti bezglutēna makaroni Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rīsu gaļete Kefīrs	A07 A07	150/5	3.4	6.4	15.5	133
				50/30	11.8	10	4.7	156
				100	2.2	2	26.6	133
				100	1.5	3.5	4.3	55
				10	0.9	0.2	8.3	39
				200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>				25.4	27.1	68.2	618	

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