

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<b>Kopā:</b>	<b>23.5</b>	<b>28.3</b>	<b>58.3</b>	<b>594</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	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
				<b>Kopā:</b>	<b>26</b>	<b>24.3</b>	<b>82.3</b>	<b>652</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	11.3	17.6	10.4	245
		Kartupeļu biezenis	A07	150	3.2	0.4	21.1	101
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				<b>Kopā:</b>	<b>22.9</b>	<b>24.5</b>	<b>71.8</b>	<b>600</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.4	4.8	8	81
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		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
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				<b>Kopā:</b>	<b>23.4</b>	<b>26.4</b>	<b>61.6</b>	<b>578</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b> <b>Veģetārā diena</b>	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	200/5	2	6.2	12.4	113
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12.8	11.1	30	271
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3.2	4.8	52
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52
				<b>Kopā:</b>	<b>17.5</b>	<b>21.3</b>	<b>66.9</b>	<b>529</b>

**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