

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		150	4.1	4.8	16	124
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Īrdenie griķi		100	5	1.3	21.8	131
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
				<i>Kopā:</i>	<b>22.6</b>	<b>28.2</b>	<b>58.8</b>	<b>592</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Piena zupa ar rīsiem	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
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
				<i>Kopā:</i>	<b>25.6</b>	<b>24</b>	<b>83.9</b>	<b>654</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)	A09	80/50	10	16.8	11.1	236
		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
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
				<i>Kopā:</i>	<b>21.1</b>	<b>23.7</b>	<b>72.5</b>	<b>588</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 (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
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
						<i>Kopā:</i>	<b>22.4</b>	<b>27.3</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A07	200/5	2	6.2	12.4	113
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A07	130/30	11.1	11.6	33.8	284
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3.2	4.8	52
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				<i>Kopā:</i>	<b>15.3</b>	<b>21.8</b>	<b>70.7</b>	<b>540</b>

**Dzermamais ūdens - visās ēdienreizēs**

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.**

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