



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte (bez piena produktiem) 1.-4. klašu audzēkņi

2. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	23.5	28.3	58.3	594
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
				Kopā:	26	24.3	82.3	652
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	11.3	17.6	10.4	245
		Vāriti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Svaigu augļu deserts		150	1.8	0.3	31.5	136
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	18.8	21.1	77.1	574
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
						Kopā:	19.7	24.8
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Skābētu kāpostu zupa	A01	210	2	6.2	12.4	113
		Makaroni ar gaļu	A01	160	15.7	18.4	31.7	355
		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
				Kopā:	20.4	28.6	68.6	613

Dzeramais 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