

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	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
		Irdenie griķi		100	5	1.3	21.8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
		<i>Kopā:</i>				23.1	26.9	57.5
Otrdiena	Pusdienas	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>				25.6	24	83.9	654	
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)	A09	80/50	10	16.8	11.1	236
		Vārīti kartupeļi		180	3.7	0	27.6	125
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	5	7.7	80
		Augļu biezais ķīselis ar pienu	A07	100/150	4.4	4	22.6	144
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
<i>Kopā:</i>				20.1	26	77.3	624	
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
<i>Kopā:</i>				22.2	29.3	60.4	594	
Piektdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa (bez putrainiem) ar vārītu olu un skābo krējumu	A03, A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A07	130/30	11.1	11.6	33.8	284
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3.4	4.4	52
		Rīsu gaļete		10	0.9	0.2	8.3	39
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		<i>Kopā:</i>				17.2	23.2	73.2

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