

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01,A07,A09	150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem		100	12.5	19.1	3.6	236
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	24.9	30.1	55.1	586
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	150	2.9	5.1	9.5	96
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	20.2	27.2	62.9	578
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	150	1.9	1.7	12.6	73
		Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vāriti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	20.2	25.6	57.6	542
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	150/5	1.3	4.8	11	92
		Vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	27.5	22.3	71.4	610
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	250/10	5.5	11	27.5	231
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	A01	100	2.1	0.4	29.2	129
		Piens*	A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
				Kopā:	14.9	17.2	87.8	566

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus 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