

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

3. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01	150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Kīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	24.1	28.9	58.1	584
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa	A01	150	1.6	4.6	7.6	78
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize		20	1.4	0.2	8.3	41
				Kopā:	18.9	26.7	61	560
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	150	1.9	1.7	12.6	73
		Maltā cūkgaļas šnicele (bez panējuma, bez olas)		70	12.6	20.5	0.8	238
		Dārzeņu mērce	30	0.3	2.7	4	42	
		Vārīti kartupeļi	130	2.7	0	19.9	90	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	80	1	2.5	5.5	49	
		Rudzu maize	20	1.4	0.2	8.3	41	
				Kopā:	19.9	27.6	51.1	533
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A01, A03	150	1.2	3.8	10.9	83
		Panēti vistas filejas gabaliņi		80	18.8	7.9	11.6	193
		Dārzeņu mērce	30	0.3	2.7	4	42	
		Tvaicēti risi	100	3.1	0.4	30.2	150	
		Rīvētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60	
		Rudzu maize	20	1.4	0.2	8.3	41	
				Kopā:	25.8	19.2	69.6	568
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem	A01	300	8.4	12.5	30.6	269
		Ābolu-dzērveņu debesmanna		100	2.1	0.4	29.2	129
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				Kopā:	12	16.1	90.2	554

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