

Ēdienkarte

1.-4.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	21,8	170
		Cūkgaļas plov		180	14,6	17,7	41,1	382
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			23,7	28,1	74,5	639
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12,2	13,8	10,1	213
		Vārīti makaroni	A01	130	4,6	1,8	30,7	157
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4,7	4,1	18,8	131
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:			24	23,6	87,9	662		
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2,2	6,1	10,1	104
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15,2	3,6	203
		Vārīts bulgurs	A01	120	4,8	0,5	30,4	145
		Tomātu šķēlītes		60	0,6	0,1	1,6	10
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:			28,4	26,1	63	601		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1,7	6,1	11,1	106
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11,9	14,1	10,6	217
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	145
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:			21,6	28,5	69,8	628		
Piektdiena	Pusdienas	Mājas solanka ar krējumu	A07	200/5	5	7,9	12	139
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	80	9,7	12,9	4,3	172
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:			22,5	25	54,2	532		

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augli skolai"-piens 2x, augli 3x nedēļā

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augli 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