

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2,9	5	9,5	95
		Boloņas mērce	*A01	90	10,7	16,2	5,6	211
		Vārīti makaroni	*A01	130	4,6	2,4	30,7	163
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,1	8,2	75
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					20,8	27,9	62,3	584
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm		150	3,3	4,3	15,1	112
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Kartupeļu biezenis		140	3	0,3	19,3	92
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,6	80
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60		
<i>Kopā:</i>					19,1	25,3	74,8	603
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1,4	4,8	8,5	83
		Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07	90	10,7	14,9	3,6	191
		Tvaicēti rīsi		100	2,7	0,3	25,6	116
		Rīvētu burkānu salāti		100	1,2	4	6,9	68
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89		
<i>Kopā:</i>					23,4	27,2	62,5	589
Ceturtdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01,A03	60/30	8,3	16,8	7,3	214
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		70	1	3,9	3	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Biezpiena deserts ar zemeņu ķīseli	*A07	50/100	5,9	3,8	17,2	127
Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89		
<i>Kopā:</i>					27,6	29	70,2	652
Piektdiena	Pusdienas	Dārza zirniņu un kartupeļu zupa	*A09	150	2	4,2	9,5	84
		Cūkgaļas plov		200	13,2	16,5	44,6	380
		Dažādu dārzeņu salāti		100	1,3	4,1	6,2	67
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefirs	*A07	150	5,1	0,2	7	50
<i>Kopā:</i>					23	25,2	75,6	621

*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

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