

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	150	2,1	2,6	13,6	86
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	15,2	19,9	40,5	402
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti	*A07	100	1,4	1	3,7	29
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					20,1	23,7	66,1	559
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	133
		Vistas fileja saldskābā mērcē	*A09	100	15,5	12,2	6,1	196
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	100	1,3	2,7	4,2	46
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					26,3	20,8	65,2	553
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1,3	2,7	6,6	57
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	80	11,4	17	12,7	249
		Piena mērce	*A01,A07	30	0,9	3,3	3,1	46
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Biešu salāi ar vinegreta mērci		80	0,9	2,4	6,1	50
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	96
<i>Kopā:</i>					20,9	26,9	61,6	574
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar skābo krējumu	*A07	150/5	1,3	4,8	10,7	91
		Cūkgaļas plov		220	14,5	18,2	49,1	418
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					17,9	23,9	82,2	616
Piektdiena	Pusdienas	Cīsiņi	*A07	50	7,7	6,9	0,7	96
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3,2	0,3	20,7	102
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,3	4,2	4,6	61
		Biezpiena deserts	*A07,A12	70	8,1	10,5	7,6	157
		Ogu ķīselis		100	0,2	0,1	20,4	83
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	96
<i>Kopā:</i>					21,9	22,2	62,3	540

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