

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2,9	5	9,5	95
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	80	10,8	16,5	7,6	222
		Makaroni, vārīti	*A01	130	4,6	2,4	30,7	162
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3,3	6,6	60
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>					20,7	27,4
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu		150/5	1,3	4,8	10,9	102
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01	70/30	9,6	19	7,8	241
		Irdnie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Lapu kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1,2	4,4	3,5	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					24,5	29	64,9	662
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,2	15,9	6,2	217
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	4,1	5,3	62
		Kefira-ogu smūtijs	*A07	200	4,7	4,1	18,8	131
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					22	24,3	58,5	541
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A01,A03,A07	150/5	2,9	5,8	11,5	110
		Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,A03	70	9,6	13,6	9,1	197
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,2	4,5	4,1	61
		Tvaicēti rīsi		130	4,1	0,5	39,2	136
		Rīvētu burkānu salāti		80	1	3,2	5,5	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>					20,2	27,8
Piektdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		150	3,2	6,6	16,2	137
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		200	13,5	16,2	19,7	279
		Svaigu gurķu šķēlītes.		50	0,5	0,1	1,9	12
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					24,9	26,7	69,1	618

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