

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15,8	15,2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	24,9	25	70,8	609
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	5,7	5,9	22,8	167
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,2	16	5,6	216
		Vārīts bulgurs	A01	120	4,8	0,5	30,4	145
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	3	7,8	63
Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41		
				<i>Kopā:</i>	25,2	25,6	74,9	632
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Piena mērce	A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Kīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti		100	1	4,2	2,5	52
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5,3	5,1	93
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0,2	0,1	8,1	33
Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41		
				<i>Kopā:</i>	24,1	28,9	63,3	610
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un krējumu	A01,A03,A07	200/5	3,9	7,4	15,3	143
		Vistas giross	A03,A10	50	13,1	12,1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	24,2	27,8	65,3	608
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10,6	10,4	24,4	234
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefīrs	A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				<i>Kopā:</i>	21,9	26,8	64,6	587

Dzermamais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x nedēļā

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