

Ēdienkarte (bez laktozes)

1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	4,9	5,6	21,4	156
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		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:	24,8	23,1	73,8	603
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A01	200	6,9	7,1	22	180
		Rīsu sautējums ar dārzeniēm un vistu		200	13	14,4	34,1	318
		Svaigu gurķu šķēlītes	80	0,8	0,2	1,4	11	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	22,1	21,9	65,8	549
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A01,A03	150	1,3	3,8	7,9	71
		Maltas cūkgaļas rullītis		80	11,3	17,9	10,6	248
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem	70	0,9	2,9	2,9	41	
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens	150	0,9	1,9	12,7	72	
				Kopā:	18,9	26,7	65,4	577
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē(<i>bez miltiem, bez krējuma</i>)	A01	100	12,7	15,2	4,3	205
		Tvaicēti rīsi		120	3,7	0,5	36,2	164
		Biešu un ābolu salāti		100	0,9	3,1	8,9	67
		Ābolu-zemeņu debesmanna		70	1,8	0,3	20,5	92
		Rīsu piens		150	0,9	1,9	12,7	72
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	20	21	82,6	600
Piektdiena	Pusdienas	"Mājas soļanka"	A01	200	6,4	8,3	11,9	148
		Makaroni ar dārzeniēm		200	7,3	8,1	39,9	262
		Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām		100	1,6	4,8	5,7	72
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens	150	0,9	1,9	12,7	72	
				Kopā:	17,6	23,3	78,5	595

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

*** 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