

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un rīsiem ar krējumu	*A07	170/3	5,8	9,4	15,2	169
		Makaroni ar sieru	*A01;A07	130/25	10,3	15,3	30	299
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		70	0,9	3,6	4,7	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:				18,4	28,5	58,2
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas tefteli krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	60/30	9,8	17	12,7	243
		Vārīts bulgurs	*A01	130	5,2	0,6	32,9	148
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		70	0,8	3,5	5,2	56
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Deserts auglis(plūmes)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				17,5	21,9	72,5	547	
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/3	1,4	4,4	8,5	79
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	80	9,7	15,1	5	195
		Vārīti makaroni	*A01	130	4,6	2,4	30,7	163
		Kolrābju un burkānu salāti		70	1,1	2,1	3,8	39
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,6	17,4	84
Kopā:				19	24,6	65,4	559	
Ceturtdiena	Pusdienas	Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,A03	70	8,5	12,8	11,3	194
		Tvaicēti rīsi		130	3,4	0,4	33,3	150
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Deserts auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:				21,6	22,5	80,7	612	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	*A01;A07	150	5,1	5,2	16,8	138
		Sautēti sezonas dārzeni ar gaļu		200	11,1	14,1	22,1	260
		Ķīnas kāpostu,burkānu un ābolu salāti		60	0,6	1,9	3	32
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Kefīrs		200	6,8	0,2	9,4	67
Kopā:				25,8	21,9	68,7	578	

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