

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un rīsiem		150	3,7	4,5	13,3	109
		Cīsiņi	*A07	55	8,2	13,5	1,5	160
		Piena mērce	*A01;A07	30	0,9	3,3	3,3	47
		Makaroni, vārīti	*A01	120	4,2	2,2	28,3	150
		Burkānu salāti ar sēkliņām		70	1,3	3,2	5,6	56
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>19,7</b>	<b>26,9</b>	<b>60,3</b>	<b>563</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	150	2,1	5,9	15,1	122
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80	10,8	18	2,8	216
		Vārīti kartupeļi		140	2,9	0	21,4	97
		Krēmīgie biešu salāti	*A07	70	0,8	0,7	5,5	32
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					<b>18,3</b>	<b>25,4</b>	<b>66,5</b>	<b>568</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un krējumu	*A01,A03, A07	150/3	3	5,4	11,8	108
		Vistas gaļas tefteli burkānu-krējuma mērcē	*A01,A03, A07	70/30	11,5	12,1	12,4	205
		Tvaicēti risi		100	2,7	0,3	25,6	116
		Rīvīti kāposti ar garšaugiem		70	0,9	2,9	5,3	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					<b>25,9</b>	<b>24,9</b>	<b>72,4</b>	<b>617</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	150/3	5,3	5,9	16,9	142
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	170	11,8	15,4	31,3	311
		Balto redīsu un burkānu salāti	*A07	70	1	1,8	3,7	35
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		<i>Kopā:</i>					<b>19,8</b>	<b>23,9</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/3	1,2	4,3	10,1	84
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01;A07	80	11,2	16,4	8,2	225
		Šķelto zirņu un kartupeļu biezenis		120	6,1	0,4	23,8	123
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		70	0,8	3,6	1,8	43
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					<b>27,1</b>	<b>28,9</b>	<b>61,2</b>	<b>613</b>

#### 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