

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	150/3	3,3	3,5	13	97
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	223
		Vārīti makaroni	*A01	130	4,6	2,4	30,7	163
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,8	2,9	5,8	53
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>20,3</b>	<b>27</b>	<b>62,8</b>	<b>575</b>
Otrdiena	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		150	3,4	3,9	8,7	84
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		70	0,8	2,5	5,3	47
		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>22,1</b>	<b>27,8</b>	<b>76</b>	<b>643</b>
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/3	1,2	4,3	10,1	84
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	80	9,8	14,3	2,6	178
		Tvaicēti rīsi		120	3,2	0,4	30,8	140
		Rīvētu burkānu salāti		70	0,9	2,8	4,8	48
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	90
<i>Kopā:</i>					<b>22,5</b>	<b>25</b>	<b>66,2</b>	<b>581</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas veltnītis	*A03	70	9,5	13	6,9	182
		Kartupeļi vārīti		150	3,1	0	23	104
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	*A01	70	1,4	0,3	21	92
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	90
<i>Kopā:</i>					<b>23,3</b>	<b>23,8</b>	<b>74,7</b>	<b>606</b>
Piektdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	150	2,4	3,3	7,9	71
		Rissoto ar vistas gaļu un sezonas dārzeņiem		180	12,7	13,9	38,5	330
		Dažādu dārzeņu salāti		70	0,8	2,9	3,9	45
		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>17,6</b>	<b>20,9</b>	<b>72</b>	<b>547</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