

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1,5	4,6	7,5	77
		Pasta ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	200	13,8	18,1	36,9	366
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0,1	4	21
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	96
<i>Kopā:</i>					<b>23,7</b>	<b>26</b>	<b>66,3</b>	<b>601</b>
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1,2	3,8	10,8	82
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,2	15,9	6,2	217
		Tvaicēti rīsi		130	4,1	0,5	39,2	178
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80	1,1	4,1	5,4	63
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					<b>20,3</b>	<b>25,1</b>	<b>83,3</b>	<b>640</b>
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;03	80	11,4	17	12,7	249
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,2	4,4	4,4	63
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Biešu un ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,5	55
		Ābolu - dzērveņu debessmanna	*A01	70	1,4	0,3	21	92
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	96
<i>Kopā:</i>					<b>25,7</b>	<b>28,5</b>	<b>80</b>	<b>687</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	'Mājas" soļanka		150	5	6,4	9,3	115
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01	120/40	13,3	18,4	27,7	330
		Dažādu dārzeņu salāti	*A09	80	0,9	3,3	4,4	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					<b>20,9</b>	<b>28,9</b>	<b>63,1</b>	<b>596</b>
Piektdiena	Pusdienas	'Harčo" zupa		150	3,6	5,5	19,1	140
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01	90	12,2	15,9	10	232
		Vārīti kartupeļi		160	3,3	0	24,5	111
		Burkānu - selerijas saknes salāti ar āboliem	*A09	80	0,8	4,1	5,9	64
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>21,3</b>	<b>25,7</b>	<b>67,8</b>	<b>588</b>

#### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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