

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A07	200/5	5,3	11,8	12,7	178
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	12,5	16,3	33,2	330
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļu		70	0,8	3,6	5,7	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:			20	31,9	59,9	607
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa ar krējumu	*A07	150/3	1,6	5,2	7,6	84
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01	80	10,8	19,1	8,9	253
		Irdenie griķi		120	6	1,6	29,8	158
		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
Kopā:			20,9	27,4	73,5	627		
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5,1	5,2	16,8	134
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	80	9,7	15,1	5	195
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		70	0,9	2,1	3,1	35
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
Kopā:			25,5	25,7	63,1	586		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/3	1,4	4,4	8,5	79
		Cāļa šķiņķa kotlete	*A01;A03	70	8,5	12,8	11,3	194
		Tvaicēti rīsi		100	2,7	0,3	25,6	116
		Piena mērcē	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Oranžie salāti		70	0,9	2,8	4,4	46
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
		Kopā:			20,4	23,6	64	550
Piektdiena	Pusdienas	Putots jogurta deserts ar saldo dzērveņu mērci	*A07	60/120	1,7	3,4	28,4	153
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10,7	13,1	24,9	260
		Ķīnas kāpostu,redīsu un ķirbišu salāti salāti		70	0,8	3,6	1,6	42
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Skolas auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	60
		Kopā:			14,6	21	77	557

*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

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