

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A07	200/5	5,3	11,8	12,7	178
		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:				17,9	30,9	55,7
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā sēņu un kartupeļu zupa ar krējumu	*A07	150/3	2	2,9	9,1	71
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01	80	10,8	19,1	8,9	253
		Vārīts bulgurs	*A01	100	4	0,4	25,3	114
		Pikantie biešu un gurķu salāti		70	0,8	3,5	5,2	56
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				19,3	26,7	70,2	594	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu 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 kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Divkrāsū kāpostu salāti ar eļļu		70	0,8	3,6	5,7	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				22	27	70,8	614	
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01,A07	150/3	2,5	3,3	8,5	74
		Cāļa šķiņķa kotlete	*A01;A03	70	8,5	12,8	11,3	194
		Tvaicēti rīsi		100	2,7	0,3	25,6	116
		Piena mērce	*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
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Kopā:				23,2	27,5	85,9
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5,1	5,2	16,8	138
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		200	13,4	16,1	20,8	282
		Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti		70	1	3,9	3	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Kopā:				26,6	28,5	58,9

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