

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa ar krējumu	*A09	200/5	3,5	6,6	14	129
		Makaroni ar sieru un dārzeņiem	*A01,A07	180	13,2	12,3	37,8	315
		Burkānu salāti ar sēkliņām		70	1,3	3,2	5,6	56
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:				19,4	22,3	65,7
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01,A07	100	10,8	18	2,8	216
		Olu kultenis ar dārzeņiem	*A03,A07	100	10,8	18	2,8	216
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	28	127
		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:				27,8	37,5	60,8	692	
Trešdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150/3	3	5,4	11,8	108
		Kāpostu kotletes ar biezpienu	*A01,A03	80	10,6	16,3	9,4	227
		Tvaicēti rīsi		100	2,7	0,3	25,6	116
		Dārzeņu mērce	*A01;A07	40	0,7	4	5,2	60
		Rīvīti kāposti ar garšaugiem		70	0,9	2,9	5,3	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:				26	33,7	88	759	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	150/3	5,3	5,9	16,9	142
		Risoto ar dārzeņiem		180	11,1	17	22	285
		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
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:				25,5	29,5	73,3	661	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar rīsiem		150	1,5	1,6	9,1	57
		Krējuma un sīpolu mērce	*A01;A07	50	5,2	8,9	8,2	134
		Šķelto zirņu un kartupeļu biezenis		120	8,1	0,4	23,8	131
		Ķīnas kāpostu,burkānu un ābolu salāti		70	0,7	2,2	3,5	37
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:				23,3	17,3	61,9	497	

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