

Ēdienkarte derīga līdz nomainīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1,5	4,6	7,5	77
		Pasta ar sieru	*A01,A07	130/30	11,4	14	30	292
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0,1	4	21
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>15,3</b>	<b>18,9</b>	<b>49,8</b>	<b>431</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1,3	4,8	10,9	102
		Olu kultenis	*A03,A07	120	11	12	2,8	163
		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>19,2</b>	<b>22,2</b>	<b>80</b>	<b>607</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu sautējums		250	6,8	10,5	44,2	299
		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>14,9</b>	<b>16,3</b>	<b>82,3</b>	<b>542</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gurķu zupa ar krējumu	*A07	150/5	5,1	7,4	9,4	134
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01	120/40	13,3	17,4	27,7	321
		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>21</b>	<b>28,9</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar rīsiem		150	3,6	5,5	19,1	140
		Sautējums ar pupiņām	*A01	250	15,5	15,9	34,5	354
		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
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	96
		<i>Kopā:</i>					<b>21,3</b>	<b>25,7</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