

Ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi
28.04.2025.-30.04.2025.

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	150	4,1	4,8	16	124
		Malta cūkgāja tomātu mērcē	A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		100	5	1,3	21,8	131
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					23,9	26,1	57	569
Otrdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu	A01,A03	200	3,8	6,4	15,2	134
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	15,8	16,2	41,9	377
		Sagriezti ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Kliju maize	A01	15	1,3	0,5	6,7	37
		Kopā:					22,2	24,9
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,4	4,8	8	81
		Cūkgājas gulašs	A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Sagriezti ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti ķirbji		50	0,7	0,1	2,3	13
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefīrs	A07	150	4,2	3,8	6,6	77
Kopā:					23,7	26,6	56,4	559
Kopā:					0	0	0	0

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

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