

Ēdienkarte

1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	200/5	2,1	5,1	12	102
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		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
				Kopā:	21,9	21,7	64,4	539
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	200	7,9	3,4	29,1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		220	17,4	17,8	46,1	414
		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
						Kopā:	27,9	23,5
Trešdiena	Pusdienas	Cepta zivs fileja	A01,A03	70	14,3	11,4	3,8	175
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sagrieztas bietes	50	0,6	0	4	18	
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Ābolu-zemeņu debesmanna		A01	70	1,1	0,2	16,6
		Piens*	A07	200	6	3	9,6	89
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	27,6	17,1	79,1	579
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,4	4,8	8	81
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		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
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73
						Kopā:	25,7	28,9
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	130/30	12,8	11,1	30	271
		Sagriezti kāposti		85	1,2	0,17	3,6	21
		Sarīvēti burkāni		15	0,14	0,03	0,69	4
		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
						Kopā:	22,64	21,2

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