

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	4,9	5,6	21,4	156
		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	41
				Kopā:	24,7	22,2	73,8	593
Otrdiena	Pusdienas	Zivju zupa	A04,A9	200	5,8	5,7	11,1	119
		Vistas gaļas-biezpiena plācenīši	A01,A07	70	11	11,5	8,6	182
		Tvaicēti rīsi		120	3,7	0,5	36,2	164
		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:	23,1	20	67,4	540
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	150/5	1,4	4,8	8	81
		Cūkgāļa saldskābā mērcē		100	12,4	16,3	5,4	218
		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
		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:	26	26,6	72,1	630
Ceturtdiena	Pusdienas	Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu	A07	200	13	14,4	34,1	318
		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	14
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1,8	0,3	20,5	92
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73
				Kopā:	22,5	19,7	74,4	565
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		130/30	12,8	11,1	30	271
		Sagriezti kāposti	A07	85	1,2	0,17	3,6	21
		Sarīvēti burkāni		15	0,14	0,03	0,69	4
		Jogurta mērce ar zaļumiem		3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce	A07	2	0	1,5	0,1	13
		Dzeramais jogurts ar augļu-ogu piedevu		140	5,4	2,5	20,2	125
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	28,04	23,7	85,19	665

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**

<i>Izglītojamie</i>		<i>Enerģētiskā vērtība (kcal)</i>	<i>Olbaltumvielas (g)</i>	<i>Tauki (g)</i>	<i>Ogļhidrāti (g)</i>
<i>1.-4.klase</i>		<i>490-750</i>	<i>12-28</i>	<i>16-29</i>	<i>55-113</i>