Vēģetārā ēdienkarte
1.-4.klašu audzēkņi

2.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alergēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	**Pusdienas**	Dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01*	200	4,9	5,6	21,4	156
		Sēņu mērce	A01,A07	120	4,1	11,5	6,9	148
		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:	***18,3***	***20,8***	***73,7***	***554***
Otrdiena	**Pusdienas**	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07*	200	7,9	3,4	29,1	179
		Risoto ar dārzeņiem		250	7,5	10,8	62,5	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:	***18***	***16,5***	***103,1***	***631***
Trešdiena	**Pusdienas**	Biezpiens ar krējumu	**A07*	120	16,2	13,3	3,3	198
		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	73
		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:	***29,5***	***19***	***78,6***	***602***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07*	150/5	1,4	4,8	8	81
		Cepta ola	*A03*	100	9,1	10	2,4	136
		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	41
		Piens*	*A07*	150	4,8	3	6,8	73
				Kopā:	***21,3***	***20,2***	***60,4***	***508***
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	41
				Kopā:	***22,64***	***21,2***	***64,99***	***541***

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*