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**	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
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07*	70	9,4	14,9	11,1	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:	***21,5***	***23,4***	***69,9***	***540***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07*	150/5	1,4	4,8	8	81
		Cūkgaļa 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
		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:	***27,1***	***26,8***	***88,7***	***703***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		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
Veģetārā diena		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
		Dzeramais jogurts ar augļu-ogu piedevu	*A07*	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***

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)*	*Oglhidrāti (g)*
1.-4.klase		*490-750*		*12-28*	*16-29*	*55-113*