

Ēdienkarte (bez laktozes)

1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	180	15,8	15,2	37	348
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:				24,9	25	70,8
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4,9	8,8	22,8	190
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)		100	11,6	16,9	4	216
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	3	7,8	63
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60
		Kopā:				22	29,5	76,2
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Dārzeņu mērce		30	0,3	2,7	4	42
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2,2	3,6	23,8	136
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	33
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:				19,7	25,8	83,6
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	200	2	5,1	12	102
		Vistas giross	A03,A10	50	13,1	12,1	3	173
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Dārzeņu mērce		30	0,3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kopā:				21,1	24,6	61,4
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4,3	7,2	20,6	164
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		200	10,6	10,4	24,4	234
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
		Kopā:				18,8	24,6	74,9

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

*** 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