

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai no 22.04.2024

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2,9	5	9,5	95
		Boloņas mērce	*A01	80	10,24	17,33	4,99	217
		Vārīti makaroni	*A01	130	7,6	1,48	44,77	223
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,84	2,87	5,74	52
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	42
				<i>Kopā:</i>	23,06	26,88	73,54	628
Otrdiena	Pusdienas	Dzelteno zirņu veģetārā zupa		150	5,06	5,24	16,77	134
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	90	11,025	16,0875	2,925	201
		Tvaicēti rīsi		120	3,744	0,48	36,192	164,064
		Rīvētu burkānu salāti		80	1	1,6	5,53	40,52
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
				<i>Kopā:</i>	22,309	23,608	69,957	582
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	9,97	14,91	11,11	218,51
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	130,9
		Piena mērce	*A01;A07	30	0,9	3,3	3,3	46,5
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,885	2,4	6,274	50,236
		Krēms "Kārums"	*A07	50	4,335	5,715	4,205	85,595
		Rīvētu ābolu ķīselis/ mērce		100	0,12	0,18	9,47	39,98
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
				<i>Kopā:</i>	22,69	28,005	67,699	614
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1,3	3,8	7,9	71
		Krējums, skābais 20%	*A07	3	0,08	0,6	0,08	6,04
		Cūkgaļas plov		220	14,5	18,2	49,1	418
		Dažādu dārzeņu salāti		80	1,07	3,31	4,04	50
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	42
				<i>Kopā:</i>	18,43	26,11	69,66	587
Piektdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa krējuma mērcē	*A07	100	12,49	18,37	4,65	234
		Kartupeļi vārīti		140	2,897	0	21,442	97
		Lapu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	2,87	2,366	2,275	42
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	42
		Ābolu-rabarberu debesmanna	*A01	70	1,27	0,3	19,3	85
		Piens, 2% BIO	*A07	150	4,5	3	6,75	72
				<i>Kopā:</i>	25,507	24,236	62,957	572

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

Papildus 2x nedēļā 200ml "Solus piens"

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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