

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar dārzeņiem		150	2	1	12,2	66
		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>				22,16	22,88	76,24
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā sarkano biešu un kāpostu zupa		150	1,3	3,8	7,9	71
		Sautēta vista dārzeņu mērcē, bez krējuma		90	10,9	14,93	1,93	186
		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>				18,424	21,01	60,092
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
		Rīsu piena mērce	*A01	30	0,39	3,24	3,61	45,25
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,885	2,4	6,274	50,236
		Rīsu piena - šokolādes panna cotta		100	3,44	1,94	14,82	90,5
		Rīvētu ābolu ķīselis/ mērce		50	0,06	0,09	4,735	19,99
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
<i>Kopā:</i>				21,225	24,08	73,889	597	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām	*A01	150	1,96	1,65	13,13	75,21
		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>				19,01	23,36	74,81
Piektdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa rīsu piena mērcē		100	13,43	18,21	6,01	242
		Kartupeli vārīti		130	2,69	0	19,91	90
		Ķīnas 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-dzērveņu debesmanna	*A01	70	1,4	0,3	21	92
		Rīsu piens		150	4,5	3	6,75	72
		<i>Kopā:</i>				26,37	24,076	64,485

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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