

**GARDBRĪDIS****Ēdienkarte (Piena produktu nepanesība)
1.-4.klašu audzēkņi****Apstiprinu A.Ozoliņa
2.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
	Pirmdienas Pusdienas	Zaļo skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	142/8	2,9	4,8	11,7	101,6 0
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	15,22	19,93	40,54	402,41
		Pekinas kāpostu salāti ar sezama sēklām_2	*A11	100	3,18	2,79	5,21	58,67
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,9
		<i>Kopā:</i>				22,78	27,72	65,99
	Otrdienas Pusdienas	Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01	100	13,45	17,638	10,788	255,7
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	130,9
		Biešu - marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,97	2,86	5,56	51,9
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,9
		Rīsu biezputra <i>rīsu pienā</i> (Zemeņu ķīselis		100	1,45	0,75	24,12	109,0
				100	0,2	0,1	7,7	32,5
<i>Kopā:</i>				22,55	22,848	81,508	622	
	Trešdienas Pusdienas	Veģetārā dārzeņu pupiņu zupa		150	5,2	5,45	16,51	135,89 0
		Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem un rīsu pienu (TK 1215)	*A01	100	11,59	14,42	6,31	201,38
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90,4
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti ar eļļu		80	0,63	2,95	3,3	42,27
		Rudzu maize	*A01	25	1,85	0,25	10,675	52,35
		<i>Kopā:</i>				21,97	23,07	56,695
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārais Borščs ar kartupeļiem		150	1,46	3,83	8,09	72,67 0
		Cāļa šķiņķa kotlete	*A01;A03	70	10,88	16,65	3,68	208,09
		Tvaicēti rīsi		120	3,744	0,48	36,192	164,064
		<i>Rīsu piena</i> mērce	*A01	30	0,39	3,24	3,61	45,25
		Svaigu kāpostu un kukurūzas salāti		70	1,169	3,157	3,962	48,937
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
<i>Kopā:</i>				19,123	27,557	64,074	581	
Piektdiena	Pusdienas	Zupa Soļanka "Skolas "		200	6,51	10,89	10,75	167,05 0
		Ābolu pankūkas rīsu pienā	*A03;A01	140	5,2	15,71	40,75	325,19
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15,16	60,64
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,76
		Auglis (ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60,2
		<i>Kopā:</i>				14,97	27,6	97,14

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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