

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01; A09	150	3,6	4,4	16,4	119,6
		Cūkgaļas plovš		220	14,5	18,2	49,1	418,2
		Biešu un ābolu salāti		80	0,72	2,5	7,48	55,3
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
		Kopā:				20,3	25,30	81,52
Otrdiena	Pusdienas	Dzelteno zirņu veģetārā zupa		150	5,06	5,24	16,77	134,48
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01	30/40	8,15	15,615	2,8	184,335
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90,4
		Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu_2	*A11	70	0,8925	4,104	3,719	55,382
		Rudzu maize		20	1,48	0,2	8,54	41,88
		Auģlis (ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60,2
Kopā:				18,5825	25,759	65,129	567	
Trešdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	15,22	19,93	40,54	402,41
		Balto redīsu salāti ar burkāniem un eļļu		100	0,53	5,15	3,3	61,67
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
		Rīsu piena panna cotta		100	3,44	0,95	13,92	77,99
		Auģļu-ogu ķīselis/ mērce		50	0,075	0,065	5,64	23,445
Kopā:				20,745	26,295	71,94	607	
Ceturtdien	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		150	1,22	3,8	10,84	82,44
		Cepts vistas stilbiņš		80	15,75	14,47	0	193,23
		Rīsu piena mērce	*A01	40	0,52	4,32	4,813	60,212
		Irdenie griķi		100	5,04	1,32	24,84	131,4
		Rīvīti kāposti ar garšaugiem		100	1,288	4,138	7,575	72,694
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
Kopā:				25,298	28,248	56,608	582	
Piektdiena	Pusdienas	Dabīgā maltā cūkgaļas šnicele	*A01;03	65	14,29	16	6,88	228,68
		Kartupeļu biezenis rīsu pienā		130	2,28	0,38	18,63	87,06
		Skābētu kāpostu - ābolu salāti ar eļļu_2		80	0,84	2,62	4,32	44,22
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
		Mannas biezputra(auksta)rīsu pienā	*A01	70	1,1	0,4	12,29	57,16
		"Rāmkalnu" ogu sīrupa ķīselis/mērce		100	0,08	0,06	15,11	61,3
Kopā:				20,07	19,66	65,77	520	

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