

4.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vārīti makaroni ar sieru	*A01;07	130/30	11,4	16,6	30	315
		Kīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu		100	3,7	3,4	4,2	62
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu -dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	14,9	62
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
				<i>Kopā:</i>	22,1	25,4	67,2	586
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	11,5	11,9	2,4	163
		Vārīti rīsi		130	4,3	0,6	44,2	208
		Krējuma mērce	*A01;07	40	0,8	5,9	3,8	71
		Balto redīsu un gurķu salāti	*A07	100	1	6,1	5,9	83
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Rabarberu dzēriens		150	0	0	7,6	30
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
				<i>Kopā:</i>	19,1	25,6	82,4	645
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas stroganovs	*A01;A07	80	9,9	15,5	2,8	190
		Vārīti kartupeļi		225	4,5	0	33,3	151
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,9	4,1	6,7	71
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Kefirs	*A07	180	5	3,6	7,4	82
				<i>Kopā:</i>	22,4	23,5	58,9	537
Ceturtdiena	Pusdienas	Vista karija mērcē	*A01;A07	80	9,9	15,2	6,3	202
		Vārīti griķi		130	6,7	1,9	33,7	179
		Burkānu -ziedkāpostu salāti ar krējumu	*A07	100	1,8	2,2	5,9	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
				<i>Kopā:</i>	19,8	19,7	63,4	510
Piektdiena	Pusdienas	Boloņas mērce	*A01	80	11,6	12,1	5,9	179
		Vārīti makaroni	*A01	130	5,4	2,8	36,2	199
		Jauktu dārzeņu salāti		100	1,2	5,1	3,7	66
		Citronu dzēriens		150	0,1	0	9,2	37
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
				<i>Kopā:</i>	19,8	21,1	73,5	571

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