

Kaif (A. Kovalons)



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārza zirnišu un kartupeļu zupa		150	2	4.3	9.1	83
		Pasta ar maltu cūkgāju un dārzeņiem	*A01	200	13.8	18.1	36.9	366
		Skābētu kāpostu salāti		80	1	2.4	3.3	39
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	90
<i>Kopā:</i>					24.2	28	67.2	619
Otrdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar skābētiem kāpostiem un krējumu	*A07	150/5	1.4	4.8	8	82
		Cūkgājas gulašs	*A01,A07	100	12.2	15.9	6.2	217
		Tvaicēti rīsi		130	4.1	0.5	39.2	178
		Oranžie salāti		80	0.9	3.2	3.7	47
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					20.3	25.2	78.8	624
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	*A01	150	3.6	5.5	19.1	140
		Maltas cūkgājas veltnītis	*A01,A03	80	11.4	17	12.7	249
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.2	4.4	4.4	63
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Biešu un ābolu salāti		80	0.7	2.5	7.5	55
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					21.9	30.7	68.5	639
Ceturtdiena	Pusdienas	"Mājas" soļanka		150	2	1.7	13.1	76
		Pasta ar rīvētu puscieta sieru	*A01	120/40	13.3	18.4	27.7	330
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1.2	3.6	3.3	50
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					18.2	24.5	65.8	557
Piektdiena	Pusdienas	Malta cūkgāja dārzeņu mērcē	*A01	90	12.2	15.9	10	232
		Vārīti kartupeļi		160	3.3	0	24.5	111
		Dažādu dārzeņu salāti	*A09	80	0.9	3.3	4.4	51
		Ābolu - dzērveņu debessmanna ar pienu	*A01,A07	70/100	5.4	2.2	26.7	148
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	90
<i>Kopā:</i>					23.2	21.6	73.9	583

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