

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Alina A. Kovalova
2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa	*A01	150	3.6	4.4	16.4	120
		Boloņas mērcē	*A01	90	10.7	16.2	5.6	211
		Makaroni, vārīti	*A01	100	3.5	1.8	23.6	125
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80	1.1	3.3	6.1	59
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89
<i>Kopā:</i>					26.3	28.9	69.6	644
Otrdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1.3	4.8	10.7	91
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	12.2	17.9	2.9	222
		Irdenie griķi		100	5	1.3	24.8	131
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		80	0.8	2.5	2.8	37
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas auglis(ābols)		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					21	27.3	62.9	581
Trešdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1.4	3.7	8.2	72
		Cepetiši krējuma - tomātu mērcē	*A01,A07	70/30	11.4	19.5	14.2	278
		Vārīti kartupeļi		140	2.9	0	21.4	97
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					18	27.4	58.2	552
Ceturtdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa		150	5.2	5.4	16.5	135
		Cūkgaļas plov		200	13.2	16.5	44.6	380
		Marinētu gurķu salāti		50	0.5	1.6	1.9	24
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89
<i>Kopā:</i>					26.3	26.7	80.9	669
Piektdiena	Pusdienas	Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		200	13.5	16.2	19.7	279
		Biezpiena deserts ar rozīnēm	*A07;A12	70	7.1	8.7	10.8	150
		Saldā dzērveņu mērcē		130	0	0	19.7	79
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Skolas auglis(ābols)		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					22.3	25.7	71.9	608

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