

**4.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	150	4.3	5.7	10.2	109
		Vārīti makaroni ar sieru	*A01;07	130/25	10.6	14.7	33.3	308
		Ķīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu		70	2.6	2.4	3	44
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Ābolu -dzērveņu dzēriens		150	0.3	0.1	14.9	62
<i>Kopā:</i>					<b>18.9</b>	<b>23.2</b>	<b>70.1</b>	<b>565</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gurķu zupa ar putraimiem un krējumu	*A07;01	150	2.9	3.5	13	98
		Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	11.5	11.9	2.4	163
		Kartupeļi vārīti		130	2.6	0	19.2	91
		Burkānu - ziedkāpostu salāti ar krējumu	*A07	70	1.2	1.5	4.1	35
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					<b>25.3</b>	<b>23</b>	<b>66.6</b>	<b>581</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā sēņu - kartupeļu zupa ar grūbām un krējumu	*A07;01	150	2.6	3.1	14	94
		Cūkgaļas strogonovs	*A01;A07	80	11.6	13.3	3.1	179
		Rīsi, vārīti		100	3.3	0.5	34	154
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	1.2	2.8	5	50
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Dzērveņu dzēriens		150	0.3	0.1	8.9	38
<i>Kopā:</i>					<b>20.1</b>	<b>20.1</b>	<b>73.7</b>	<b>556</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Borščs ar kartupeļiem un krējumu	*A07	150	1.7	2.6	10.7	73
		Viltotais zaķis	*A01;A03	60	10.1	13.3	10.9	204
		Vārīti griķi		100	5.1	1.5	25.9	138
		Balto redīsu un gurķu salāti		70	0.7	4.3	4.1	58
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Kefīrs	*A07	150	4.2	3.8	6.1	75
<i>Kopā:</i>					<b>22.9</b>	<b>25.8</b>	<b>66.4</b>	<b>589</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Frikadeļu zupa ar krējumu	*A03;09;0	200	7.2	9.8	12.6	167
		Rauga pankūkas ar ievārijumu	*A01;03;0	80/15	6.4	11.3	35.5	276
		Rabarberu dzēriens	7	150	0	0	7.6	30
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					<b>15.1</b>	<b>22.2</b>	<b>74.2</b>	<b>564</b>

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