



**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	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	150/3	3,3	3,5	13	97
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	223
		Vārīti makaroni	*A01	130	4,6	2,4	30,7	163
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,8	2,9	5,8	53
		Citronu dzēriens		150	0,1	0	5,2	21
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				<b>20,4</b>	<b>27</b>	<b>68</b>
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	250	4	5,5	13,2	118
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		70	0,8	2,5	5,3	47
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				<b>22,4</b>	<b>28,8</b>	<b>67,1</b>	<b>617</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/3	1,2	4,3	10,1	84
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	80	9,8	14,3	2,6	178
		Vārīti makaroni	*A01	130	4,6	2,4	30,7	163
		Rīvētu burkānu salāti		70	0,9	2,8	4,8	48
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	90
<i>Kopā:</i>				<b>23,9</b>	<b>27</b>	<b>66,1</b>	<b>604</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārza zirnišu un kartupeļu zupa		150	3,4	3,9	8,7	84
		Mērcē sutiņātas gaļas bumbiņas		180	3,7	0	27,6	125
		Kartupeļi vārīti		70	1	3,9	3	51
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		60	3,3	0,8	26,2	125
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
<i>Kopā:</i>				<b>11,4</b>	<b>8,6</b>	<b>65,5</b>	<b>385</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Rissoto ar vistas gaļu un sezonas dārzeņiem	*A03	70	7,8	13,5	7,9	184
		Dažādi dārzeņu salāti		150	3,1	0	23	104
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Rudzu maize		70	0,7	2,9	1,5	35
		Piens	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				<b>14,2</b>	<b>21</b>	<b>45,1</b>	<b>426</b>	

**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

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113