

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	200	3.9	6.7	12.6	126
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	100	13.5	20.6	9.5	277
		Makaroni, vārīti	*A01	160	5.6	2.9	37.7	200
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3.3	5.9	57
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:				26.8	33.9	82.3
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12.2	15.9	6.2	217
		Irdnie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1.2	4.4	3.5	58
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89
Kopā:				31	31.6	85.3	750	
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.5	5.5	5.5	78
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	0.9	4	6	64
		Kefīra-ogu smūtijs	*A07	200	4.8	4.1	18.3	129
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas auglis(ābols)		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:				24.4	29.5	101.5	769	
Ceturtdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A01, A07	200/5	2	6	11.3	107
		Vistas gaļas giross		70	17.9	12.9	0.7	191
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	35	1.1	1.3	2.2	25
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Rīvētu burkānu saslāti		80	1	3.2	5.5	55
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:				30.4	24.5	90.6	705	
Piektdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4.3	8.8	21.7	183
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		240	14.3	17.8	24.6	316
		Marinēts gurķis		50	0.5	0.1	1.9	12
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89
		Skolas auglis(ābols)		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:				28.2	30.7	87.8	742	

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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144