

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	200	2	6.1	10	103
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	240	16.6	21.7	44.2	441
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0.1	4	21
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
Kopā:					28.4	31.3	84.4	743
Otrdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē	*A01,A07	200	10.7	7.2	22.2	196
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	4	205
		Vārīti kartupeļi		160	3.3	0	24.5	111
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	80	0.9	4	6.1	64	
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					31	27.4	86.8	718
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	200/5	1.7	6.1	14.6	122
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01	80	12.6	18.3	15.9	279
		Gaļas buljona mērce	*A07	40	0.2	2.1	1.7	27
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80	1.1	3.3	6.1	59
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
Kopā:					25	31.9	87.2	739
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		200	1.7	3.6	9	75
		Cūkgaļas plov		250	16.5	20.7	55.8	476
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	10
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
Kopā:					27.6	27.8	92.6	738
Piektdiena	Pusdienas	Cīsiņi		50	7.7	6.9	0.7	96
		Kartupeļu biezenis	*A07	200	4.2	0.4	27.5	138
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1.1	3.3	4	51
		Biezpiena deserts ar rozīnēm	*A07,A12	100	10.2	12.4	15.4	214
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:					26.3	24	92.8	701

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