

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	200	4.8	5.8	21.9	159
		Boloņas mērce	*A01	90	11.5	20.2	5.6	250
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80	1.1	4.1	5.4	63
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	90
		Kopā:			32.8	35.2	91.4	815
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	22.3	179
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	90	12.2	16.9	3.2	214
		Tvaicēti rīsi		130	4.1	0.5	39.2	178
		Ķīnas kāpostu,redīsu un ķirbišu salāti	*A07	80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			27.1	26.3	96.9	734
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.6	13.5	133
		Dabīgā cūkgaļas šņicele	*A01,A03	80	13.6	21.7	6.2	275
		Kartupeļu biezenis	*A07	180	3.8	0.4	24.8	118
		Biešu un ābolu salāti		80	0.7	2.5	7.5	55
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			25.3	33.4	90.3	764
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/5	5.7	8.5	26.3	205
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	160/40	14.7	20.6	36.9	392
		Sezonas dārzeņu salāti		80	0.9	3.3	4.4	51
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			24.1	32.8	84.2	728
Piektdiena	Pusdienas	Cepts vistas stilbiņš		80	15.6	14.5	0	193
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.5	5.5	5.5	78
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Rīvētu burkānu salāti		80	1	3.2	5.5	55
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	*A01	70	1.4	0.3	21	92
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	90
		Kopā:			30.2	27.1	86.8	713

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