

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(bez miltiem)	*A07	100	11.6	19.3	10.8	263
		Bezglutēna makaroni		160	3.5	3.1	42.5	214
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3.3	6.6	60
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
				<i>Kopā:</i>	22.6	33	97.4	779
Otrdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A03,A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes)	*A03,A09	70/50	10.1	16.4	9.8	227
		Īrdnie griķi		180	9.1	2.4	44.7	237
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti		100	1	3.2	3.5	44
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
				<i>Kopā:</i>	26.7	30	98.2	766
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs(bez miltiem)	*A07	100	11.7	18.9	3	229
		Vāriti kartupeļi		220	4.6	0	33.7	153
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	0.9	4	6	64
		Kefira-ogu smūtījs	*A07	200	4.8	4.1	18.3	129
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
				<i>Kopā:</i>	24.6	27.6	85.9	690
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar skābo krējumu	*A01, A07	200/5	1.7	6.1	14.2	119
		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 salāti		80	1	3.2	5.5	55
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
				<i>Kopā:</i>	29.9	24.8	101.8	750
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250	13.3	13	30.5	292
		Tomātu salāti ar zaļumiem		100	1	6.9	2.6	77
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Banāns		150	1.8	0.3	31.5	136
		Piens	*A07	200	6.4	4	9	98
		Sezonas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				<i>Kopā:</i>	25.4	25.4	111.9	778

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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