

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar rīsiem un krējumu	*A07	200/5	2.8	3.2	18.1	112
		Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		240	17.2	22.7	45.3	455
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:		23.5	30.5	94.4	747	
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	*A09	200	6.7	7	21.8	177
		Vistas fileja saldskābā mērcē		100	15.5	12.2	6.1	196
		Tvaicēti rīsi		160	5	0.6	48.3	219
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci		100	1.3	2.7	4.2	46
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:	31.1	23.1	105.3	754				
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		200	3.3	4.1	8.6	86
		Cūkgaļas kotlete (bez maizes)		80	11.8	18.1	12.4	260
		Dārzeņu mērce		40	0.3	4	5.4	59
		Īrdenie griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Biešu salāi ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.1	50
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Sezonas auglis		100	0.3	0.6	11.4	96
Kopā:	27	31.3	97.1	780				
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar skābo krējumu	*A07	200/5	1.7	6.1	14.2	119
		Cūkgaļas plov		240	15.9	19.8	53.5	456
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	0.7	5
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kefirs		200	5.6	5	8.8	103
		Kopā:		26.2	31.6	102.1	798	
Piektdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši	*A07	80	8.9	15.4	8.5	208
		Kartupeļu biezenis		180	3.8	0.4	24.8	122
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1.1	3.3	4	51
		Biezpiena deserts		70	8.4	7.4	7.1	129
		Ogu ķīselis		120	0.2	0.1	24.5	100
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:	25	27.2	93.8	725				

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