

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona un dārzeņu zupa		200	3.7	5.1	10.6	103
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	199
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
				<b>Kopā:</b>	<b>27.4</b>	<b>28.4</b>	<b>83.7</b>	<b>701</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Piena zupa ar griķiem	*A07	200	7.3	3.7	19.2	139
		Risoto ar vistas gaļu		240	16.6	17.6	49.3	422
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	2.2	4.6	42
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
				<b>Kopā:</b>	<b>27.5</b>	<b>24.1</b>	<b>98</b>	<b>719</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dabīgā cūkgaļas šnicele (bez panējuma)	*A03	80	13.8	22.6	1	263
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu un ābolu salāti		80	0.7	2.5	7.5	55
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Rabarberu-zemeņu biežais ķīselis ar pienu	*A07	70/150	6.1	4	26.1	165
				<b>Kopā:</b>	<b>27.3</b>	<b>29.7</b>	<b>90.1</b>	<b>737</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Biešu un kāpostu zupa ar skābo krējumu	*A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105
		Sautētas cūkgaļas strēmēlītes dārzeņu mērcē		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273
		Lapu kāpostu un gurķu salāti		80	0.8	3.4	1.6	40
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
						<b>Kopā:</b>	<b>24.6</b>	<b>27.9</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un rīsiem		200	4.9	8.6	17.6	167
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07	200/30	15.2	13.1	46.2	364
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Sezonas auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				<b>Kopā:</b>	<b>24.3</b>	<b>27.1</b>	<b>104.7</b>	<b>760</b>

**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)	Olbumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144