

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 ar nūdelēm	*A01	200	4.8	5.8	21.4	157
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<b>Kopā:</b>	<b>28.2</b>	<b>28.7</b>	<b>83.7</b>	<b>707</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu		240	16.6	17.6	49.3	422
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	2.2	4.6	42
		Kliju maize	*A01	30	2.5	1	13.4	73
				<b>Kopā:</b>	<b>28</b>	<b>24.2</b>	<b>96.4</b>	<b>715</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Panēta kotlete	*A01,A03	70	11.1	15.6	12.4	234
		Vāriti kartupeļi		180	3.7	0	27.6	125
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.2	4.5	4.1	62
		Biešu un ābolu salāti		80	0.7	2.5	7.5	55
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Rabarberu-zemeņu debesmanna ar pienu	*A01,A07	70/150	6.1	4	26.1	165
				<b>Kopā:</b>	<b>25.6</b>	<b>27</b>	<b>94.3</b>	<b>723</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Biešu un kāpostu zupa ar skābo krējumu	*A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105
		Sauētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273
		Lapu kāpostu un gurķu salāti		80	0.8	3.4	1.6	40
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<b>Kopā:</b>	<b>25.1</b>	<b>29.4</b>	<b>92.8</b>	<b>736</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un rīsiem		200	4.9	8.6	17.6	167
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	200/30	15.2	13.1	46.2	364
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Sezonas auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				<b>Kopā:</b>	<b>24.5</b>	<b>26.9</b>	<b>96.4</b>	<b>726</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"**

**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