

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	200	3.8	6.8	11.9	124
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01,A07	80	10.8	16.5	7.4	221
		Makaroni, vārīti	*A01	200	7	2.7	47.2	241
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					<b>25.6</b>	<b>30.6</b>	<b>89.9</b>	<b>738</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A01,A03,A07	200/5	3.9	7.4	15.3	143
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01,A03,A09	70/50	10.1	16.4	9.8	227
		Irdnie griķi		180	9.1	2.4	44.7	237
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti		100	1	3.2	3.5	44
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					<b>26.9</b>	<b>29</b>	<b>89.9</b>	<b>732</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	110	13.3	17.6	6.3	237
		Vārīti kartupeļi		240	5	0	38.8	175
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	5.1	6.6	77
		Kefira-ogu smūtijs	*A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					<b>27</b>	<b>27.2</b>	<b>87.1</b>	<b>702</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
		Rivētu burkānu salāti		100	1	2.2	4.6	42
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					<b>30.1</b>	<b>23.6</b>	<b>92.6</b>	<b>704</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250	13.3	13	30.5	292
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	12
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	82
		Burkānkūka	*A01,A03	60	3.5	13.6	22.6	227
		Piens	*A07	200	6.4	4	9	98
		Sezonas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>					<b>26.9</b>	<b>31.7</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.)

Izglītojамie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9..klase	700-960	18-36	23-37	79-144