

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	120	14.5	21.6	7.3	282
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		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>29.6</b>	<b>29.1</b>	<b>85.3</b>	<b>722</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		250	19.9	20.2	53.3	475
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0.5	0.1	0.9	7
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Mafins klasiskais	*A01,A03	60	1.7	13.4	28.8	243
				<i>Kopā:</i>	<b>24.9</b>	<b>34.1</b>	<b>99.6</b>	<b>806</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	100/50	13.8	22.5	7	286
		Kartupeļu biezenis	*A07	320	6.8	0.8	48.9	230
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	9	68
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	123
				<i>Kopā:</i>	<b>25.7</b>	<b>27</b>	<b>89.8</b>	<b>706</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	130	15.7	20.8	7.5	280
		Tvaicēti rīsi		230	7.2	0.9	69.4	315
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	<b>26.9</b>	<b>23.3</b>	<b>96.2</b>	<b>702</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	260/40	20.1	17.8	60.1	481
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				<i>Kopā:</i>	<b>25.8</b>	<b>23.2</b>	<b>100.6</b>	<b>714</b>

**Dzermamais 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