

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.8	124
		Cūkgaļas plovš		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		<b>Kopā:</b>				<b>23.9</b>	<b>31.5</b>	<b>84.4</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	A01	150	6	0.6	38	181
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<b>Kopā:</b>				<b>29</b>	<b>30.3</b>	<b>83.3</b>	<b>716</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.3	48
		Kefira-ogu smūtītis	A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzmaize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
<b>Kopā:</b>				<b>29.3</b>	<b>24.6</b>	<b>95.2</b>	<b>721</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		<b>Kopā:</b>				<b>30.6</b>	<b>24</b>	<b>95.3</b>
<b>Piektiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	250/10	5.5	6.9	25.8	187
		Tomātu šķēlītes		40	0.4	0.1	1	7
		Burkānkūka	A01,A03	70	4	15.9	26.4	265
		Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		<b>Kopā:</b>				<b>18.6</b>	<b>28.9</b>	<b>92.6</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**Papildus LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā**

**\*Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

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	18-26	23-37	79-144