

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	5.5	6.4	21.4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Īrdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	27.9	30.5	82.5	717
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18.9	19.4	50.3	451
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Kliju maize	A01	30	2.5	1	13.4	73
				Kopā:	30.3	28	97.4	763
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	A01,A03,A09	80/50	10.8	17.4	6.6	226
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Ābolu-dzērveņu debesmanna ar pienu	A01,A07	70/150	6.2	4.1	30.9	185
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	26.2	24.9	96.3	715
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Kīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				Kopā:	26.8	28.1	87.6	711
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	200/5	2	6.2	12.4	113
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	200/40	18	15.6	46.2	397
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	24.3	27	90.8	703

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
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	18-36	23-37	79-144