

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01,09	200	5.5	6.4	21.4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie 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
				<b>Kopā:</b>	<b>27.9</b>	<b>30.5</b>	<b>82.5</b>	<b>717</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
				<b>Kopā:</b>	<b>30.3</b>	<b>28</b>	<b>97.4</b>	<b>763</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	11.3	17.6	10.4	245
		Vārti 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
				<b>Kopā:</b>	<b>26.7</b>	<b>25.1</b>	<b>100.1</b>	<b>734</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
		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
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				<b>Kopā:</b>	<b>26.8</b>	<b>28.1</b>	<b>87.6</b>	<b>711</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b> <b>Veģetārā diena</b>	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
				<b>Kopā:</b>	<b>24.3</b>	<b>27</b>	<b>90.8</b>	<b>703</b>

#### Dzeraimais 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