


Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01,09	250	6.8	8.1	26.7	207	
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235	
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171	
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49	
		Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82	
				<i>Kopā:</i>	29.7	30.9	86.5	744	
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	
		Klijmaize	A01	30	2.5	1	13.4	73	
				<i>Kopā:</i>	30.3	28	97.4	763	
Trešdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un skābo krējumu	A01,A03,A07	250/5	4.8	9	19.1	177	
		Veģetārā diena 	Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	200/40	18	15.6	46.2	397
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3.4	4.4	52	
		Rudzmaize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52	
				<i>Kopā:</i>	26.9	29	97.7	759	

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