

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
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	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
		Kliju maize	A01	30	2.5	1	13.4	73
				Kopā:	30.3	28	97.4	763
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	11.3	17.6	10.4	245
		Vārīti kartupeļi		220	4.6	0	33.7	153
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	5	7.7	80
		Debesmanna ar pienu	A01,A07	70/150	6.1	4	26.1	165
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	25.9	27	94.5	725
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07,09	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273
		Lapu kāpostu-sezonas dārzeņu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	24.3	27.7	99.3	744
Piektdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar vārītu olu un skābo krējumu	A01,A03,A07	250/5	4.8	9	19.1	177
		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
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	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