

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	220	18.3	20.9	47.6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
Kopā:					28.8	31.4	88.5	754
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		180	3.7	0	27.6	125
		Vāriti kartupeļi		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biešu-ābolu salāti	A07	120	3.4	1.9	18.8	106
		Rīsu biezputra		140	0.3	0.2	10.8	46
		Zemeņu ķīselis	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:					26	24.5	94.6	703
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		200	5.1	5.1	24.7	165
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18.9	19.4	50.3	451
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
Kopā:					28.1	29.1	96.2	760
Ceturtdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	7.9	3.4	29.1	179
		Maltās gaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07	100	12.6	19.1	3.4	236
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Rivētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Kliju maize	A01	30	2.5	1	13.4	73
Kopā:					30.6	29.4	82.8	718
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Vāriti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10.3	6.7	6.6	128
		Vāriti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					27.1	23.3	100.5	720

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