

Ēdienkarte (bez piena produktiem, olām, riekstiem, lielpa gaļai) 5.-9. klašu audzēkņi

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., 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	240	18.4	17.7	52.8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			28.9	27.7	94.9	745
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	216
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			26.4	27.8	88.7	712
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas)		70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			23.9	27.8	96.3	731
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	250	2.5	6.3	15	127
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis		50	11.4	7	0	109
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		180	1.1	2.3	15.3	86
		Kopā:			24.3	24.3	101	721
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		250	5.5	10	25.8	215
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis		50	11.4	7	0.9	112
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		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
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		Kopā:			27.3	28.3	99.3	762

Dzeramais ūdens - visās ēdienreizēs

*** 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

s)