

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186	
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	100	1.2	4.2	6.8	70		
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
				Kopā:	28.3	26.5	94.4	729	
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19.7	20.2	52.4	470	
		Kāļu salāi ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60	
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73	
				Kopā:	33.4	28.7	108.4	826	
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217	
		Vāriti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139	
		Piena mārce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50	
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.1	0.2	16.6	73	
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52	
				Kopā:	26.2	25.1	103.7	745	
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128	
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes		A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē	180		5.6	0.7	54.3	246	
		Tvaicēti rīsi							
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21	
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81			
				Kopā:	25.1	28	90	712	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189	
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		A01,A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Rīvētu burkānu salāti	100		1	4.2	4.6	60	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
				Kopā:	26.7	26.4	94.1	721	

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augli skolai"-piens 2x, augli 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