

Ēdienkarte (bez piena produktiem, olām, riekstiem, lielopa gaļas)

5.-9.klašu audzēkņi

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01	250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52.9	457
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			28.1	32.5	100.1	797
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām)	A09	80/40	11.6	13.9	10.7	214
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	1.6	2.4	18.6	102
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			24.5	23.1	113.1	758
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01	250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Vārīts bulgurs		170	6.8	0.7	43.1	206
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Kopā:			26.9	30.1	94	754
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A01	250	2	6.3	13.8	120
		Cāļa šķiņķa kotlete(bez maizes,bez olas)		70	11.9	14.1	10.6	217
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	182
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	123
		Kopā:			24.6	26.8	96.4	734
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka	A01	250	6.2	9.6	15	171
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		80	9.3	10.4	10.4	172
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:			27.3	25.1	84.1	671		

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

5)