

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	200	5.5	6.4	21.4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	27.9	30.5	82.5	717
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
		Kartupeļu biezenis	A07	280	5.9	0.7	39.3	187
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	27	25	98.3	727
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				Kopā:	26.8	28.1	87.6	711
Piektdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/10	2.7	8.2	15.2	145
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	200/40	18	15.6	46.2	397
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3.2	4.8	52
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	24.8	28	94.2	728

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