

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 rīsiem		200	5.5	6.4	21.4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
						Kopā:	26.5	30.4
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar rīsiem	*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
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	29.6	27.4	100.6	767
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)	*A09	80/50	10	16.8	11.1	236
		Kartupeļu biezenis	*A07	260	5.5	0.7	36.5	174
		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
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	24.3	24.2	96.2	700
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	215
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kefirs	*A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				Kopā:	25.3	29	85.8	705
Piektdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A07	200/5	2	6.2	12.4	113
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07	200/40	15.4	16.3	52	416
		Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09	100	1	3.2	4.8	52
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				Kopā:	20.5	26.7	97.2	711

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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