

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	200	3.8	6.8	11.8	124
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		<i>Kopā:</i>				22.9	31.5	84.4
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				27.8	30.2	80.6	698	
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele (bez panējuma)	*A03	70	11.3	18.6	0.8	216
		Dārzeņu mērce		60	0.6	5.4	8	83
		Vārīti kartupeļi	*A07	250	5.2	0	38.3	174
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.3	48
		Kefira-ogu smūtījs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				26.7	27.2	92.1	720	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		80	23.9	11	0	195
		Dārzeņu mērce		60	0.6	5.4	8	83
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				33.4	27.7	86	727	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	250/10	5.5	11	25.8	224
		Tomātu salāti		100	1	4.6	2.6	56
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Zemeņu ķīselis	*A07	130	0.3	0.2	10	43
		Piens		200	5.6	5	9.4	105
		Rīsu galete		40	3.6	0.8	33.2	154
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				18.5	25.8	118.2	779	

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	18-26	23-37	79-144