

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		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
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			27.3	26.5	94.4	725
Otrdiena	Pusdienas	Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19.7	20.2	52.4	470
		Kāļu salā ar āboliem un eļļu		100	0.8	5.2	5.9	74
		Ābolu muss		100	0.4	0.6	19.3	84
		Piens*	A07	150	4.7	3	6.8	73
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			27.4	29.4	101	778
Trešdiena	Pusdienas	Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A07	250	3.6	3.8	45.6	231
		Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)	A03	80	12.2	19.3	4.5	241
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			23.2	29.5	118.9	835
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.26	18.67	1.84	228
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			24.46	28.07	94.24	727
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			25.9	26.4	93.7	716

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