

Ēdienkarte (bez piena prod., glutēna, sojas, citrusiem, āboliem)

5.-9. klašu audzēkņi

2. nedēļa

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 salāi ar āboliem un eļļu		100	0.8	5.2	5.9	74
		Ābolu muss		100	0.4	0.6	19.3	84
		Rīsu piens		150	0.9	1.9	12.7	72
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			23.6	28.3	106.9	777
Trešdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A03	250	3.6	2.8	45.6	222
		Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)		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	28.5	118.9	826
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2.1	6.3	13.2	118
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		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:			24.3	25.4	95.2	707
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Veģetārā dārza pupiņu zupa		300	10.4	10.7	33	170
		Bezglutēna makaroni ar dārzeņiem		280	7.9	7.3	79.5	415
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis(ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			21.4	23.2	145.1	775

Dzeraamais 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