

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213	
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52.9	457	
		Kīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46	
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77	
		Kopā:			27.1	32.5	100.1	793	
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām)	A09	80/40	9.1	13.5	10.2	199	
		Vārīti bezglutēna makaroni	A07	200	7	2.7	47.2	241	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59	
		Kefira-ogu smūtijs		200	4.7	4.1	18.8	131	
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77	
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60	
Kopā:			24.1	24.4	112.8	767			
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130	
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205	
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198	
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	10	
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77	
		Piens*		A07	200	6.4	4	9	98
		Kopā:			31.8	29.4	81.5	717	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.1	7.3	13.9	130	
		Cāļa šķiņķa kotlete(bez maizes,bez olas)		70	11.9	14.1	10.6	217	
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42	
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	182	
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60	
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77	
		Kopā:			22.3	28.7	88	708	
		Piektdiena		Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6
Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	80		9.3		10.4		10.4	172	
Irdenie griķi	180		9.1		2.4		44.7	236	
Svaigu kāpostu un burkānu salāti	100		1.4		2.7		4.8	49	
BG galetes	20		1.8		0.4		16.6	77	
Kopā:			27.8		25.5		91.5	706	

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