

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		220	15.5	20.4	51.5	452
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	50
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			25	30.4	93.6	749
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	143
		Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)		120	13.9	20.3	4.8	258
		Vārīti kartupeļi		260	5.2	0	40.3	182
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:			29.1	31.1	98.1	723		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas)	A07	70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47
		Biezpiena deserts		50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	42
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:			27.3	29.7	82.3	706		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa(bez putrainiem) ar krējumu	A07	250/5	2.3	7.2	12.7	125
		Vistas giross		A03,A10	60	15.7	14.5	3.6
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Dārzeņu mērce		30	0.3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:			26	29.5	86	714		
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	200/5	4.4	8.2	20.7	174
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250	13.3	13	30.5	292
		Svaigu kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kefirs	A07	200	5.6	5	8.8	103
Kopā:			26.4	30.8	81.2	708		

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x 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