

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
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			27.1	33.5	101.4	807
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām)	A09	80/40	11.6	13.9	10.7	214
		Vārīti bezglutēna makaroni	A07	200	7	2.7	47.2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-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:			26.6	24.8	113.3	783		
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A07	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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci		100	1.3	2.7	4.2	46
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
Kopā:			26.1	28	75.1	656		
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	10.5	14.2	3	182
		Dārzeņu mērce		50	0.5	4.5	6.7	69
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			21.7	29.5	87.9	712
Piektdiena	Pusdienas	Mājas saļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		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 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