

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

| Datums       | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums  | Alerģēni | Daudzums    | Olbv., g    | Tauki, g    | Ogļh., g    | Kcal.       |            |
|--------------|------------|---|----------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Pirmdiena    | Pusdienas  | Veģetārā gulašzupa ar lēcām   | A09      | 200         | 6.3         | 7.4         | 19.5        | 170         |            |
|              |            | Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem                      |          | 220         | 15.5        | 20.4        | 51.5        | 452         |            |
|              |            | Svaigu kāpostu un burkānu salāti  |          | 100         | 1.4         | 2.7         | 4.8         | 50          |            |
|              |            | Rīsu galete   |          | 20          | 1.8         | 0.4         | 16.6        | 77          |            |
|              |            | <i>Kopā:</i>  |          |             |             | <b>25</b>   | <b>30.9</b> | <b>92.4</b> | <b>749</b> |
| Otrdiena     | Pusdienas  | Sautētas cūkgaļas strēmeliņas dārzeņu mērcē (bez miltiem, bez krējuma)) | A07      | 100         | 13.2        | 17          | 2.9         | 217         |            |
|              |            | Vārīti kartupeļi  |          | 160         | 3.3         | 0           | 24.5        | 111         |            |
|              |            | Biešu-ābolu salāti  |          | 100         | 0.9         | 3.1         | 9           | 68          |            |
|              |            | Biezpiena deserts   |          | 70          | 8.4         | 7.4         | 7.1         | 129         |            |
|              |            | Zemeņu ķīselis  |          | 150         | 0.4         | 0.2         | 11.6        | 50          |            |
|              |            | Rīsu galete   |          | 20          | 1.8         | 0.4         | 16.6        | 77          |            |
| <i>Kopā:</i> |            |   |          | <b>28</b>   | <b>28.1</b> | <b>71.7</b> | <b>652</b>  |             |            |
| Trešdiena    | Pusdienas  | Harčo zupa  | A09      | 200         | 5.1         | 5.1         | 24.7        | 165         |            |
|              |            | Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas)                                 |          | 70          | 9.6         | 16          | 3           | 194         |            |
|              |            | Dārzeņu mērce   |          | 30          | 0.3         | 2.7         | 4           | 42          |            |
|              |            | Irdenie griķi   |          | 130         | 6.6         | 1.7         | 32.3        | 171         |            |
|              |            | Sezonas dārzeņu salāti 3  |          | 100         | 1.2         | 4.2         | 4.2         | 59          |            |
|              |            | Auglis  |          | 100         | 0.3         | 0.6         | 11.4        | 52          |            |
|              |            | Rīsu galete   |          | 20          | 1.8         | 0.4         | 16.6        | 77          |            |
|              |            | <i>Kopā:</i>  |          |             |             | <b>24.9</b> | <b>30.7</b> | <b>96.2</b> | <b>761</b> |
| Ceturtdiena  | Pusdienas  | Veģetārā sakņu zupa   | A09      | 200         | 1.9         | 6.1         | 9.7         | 101         |            |
|              |            | Vistas giross   | A03,A10  | 60          | 15.3        | 11.1        | 0.6         | 164         |            |
|              |            | Tvaicēti rīsi   | 140      | 4.4         | 0.6         | 42.2        | 192         |             |            |
|              |            | Dārzeņu mērce   | 30       | 0.3         | 2.7         | 4           | 42          |             |            |
|              |            | Burkānu salāti ar sezama sēklām   | A11      | 80          | 1.2         | 3.8         | 3.9         | 55          |            |
|              |            | Rīsu galete   | 20       | 1.8         | 0.4         | 16.6        | 77          |             |            |
|              |            | Piens*  | A07      | 180         | 5           | 4.5         | 8.5         | 95          |            |
| <i>Kopā:</i> |            |   |          | <b>29.9</b> | <b>29.2</b> | <b>85.5</b> | <b>725</b>  |             |            |
| Piektdiena   | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu  | A07      | 250/5       | 5.5         | 10          | 25.8        | 215         |            |
|              |            | Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis ar dārzeņu mērci                 |          | 50/30       | 11.8        | 10          | 4.7         | 156         |            |
|              |            | Vārīti bezglutēna makaroni  |          | 140         | 3.1         | 2.8         | 37.2        | 186         |            |
|              |            | Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti                                 |          | 100         | 1.5         | 3.5         | 4.3         | 55          |            |
|              |            | Rīsu galete   |          | 20          | 1.8         | 0.4         | 16.6        | 77          |            |
|              |            | Kefirs  |          | A07         | 200         | 5.6         | 5           | 8.8         | 103        |
|              |            | <i>Kopā:</i>  |          |             |             | <b>29.3</b> | <b>31.7</b> | <b>97.4</b> | <b>792</b> |

**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         |