

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetāra gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	200/5	2.6	3.2	16.9	107
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	270	18.6	24.5	48.9	491
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti	*A07	100	1.4	1	3.7	29
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					25.4	32.7	86.1	709
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	*A09	200	6.7	7	21.8	177
		Vistas fileja saldskābā mērcē		100	15.5	13.2	6.1	205
		Tvaicēti rīsi	160	5	0.6	48.3	219	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	*A07	100	1.3	2.7	4.2	46
Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82		
<i>Kopā:</i>					31.3	23.9	97	729
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa	*A01,A03	200	3.3	4.1	8.6	86
		Cūkgaļas kotlete		80	11.4	17	12.7	249
		Piena mērce	*A01,A07	30	0.9	3.3	3.1	46
		Irdenie griķi	150	7.6	2	37.3	198	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	80	0.9	2.4	6.1	50	
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
Sezonas auglis	100	0.3	0.6	11.4	96			
<i>Kopā:</i>					26.9	29.2	84.4	710
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biesu zupa ar skābo krējumu	*A07	200/5	1.7	6.1	14.2	119
		Cūkgaļas plovš	240	15.8	19.9	52.9	454	
		Svaigu gurķu šķēlītes	40	0.4	0.1	0.7	5	
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Kefirs	*A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>					26.3	31.5	93.2	762
Piektdiena	Pusdienas	Maltas cukgaļas, risu un dārzeņu veltnīši	*A07	80	8.9	15.4	8.5	208
		Kartupeļu biezenis		220	4.6	0.6	30.9	153
		Sezonas dārzeņu salāti	100	1.3	4.2	4.6	61	
		Biezpiena deserts	*A07,A12	70	8.4	7.4	7.1	129
		Ogu ķīselis	120	0.2	0.1	24.5	100	
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					26.2	28.1	92.2	733

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs
Papildus LAD programma "Piens un augļi skolai"
ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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