

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	100	1.2	4.2	6.8	70	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	28.3	26.5	94.4	729
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19.7	20.2	52.4	470
		Kāļu salāti ar āboliem un krējumu	A07	100	1.3	3.3	6.3	60
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
				Kopā:	33.4	28.7	108.4	826
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Piena mārce	A01,A07	30	1.1	2.9	3.4	44
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	2.4	6.2	50
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1.1	0.2	16.6	73
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)*	100	0.3	0.6	11.4	52	
				Kopā:	26.2	25.1	103.7	745
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi	A01,A07	180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize		A01	40	2.8	0.4	16.6
				Kopā:	25.1	28	90	712
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru		220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Rīvētu burkānu salāti	A01,A07	100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize		A01	40	2.8	0.4	16.6
				Kopā:	26.7	26.4	94.1	721

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