

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	200	3,9	6,7	12,6	126
		Boloņas mērce	*A01	100	11,9	18	6,2	234
		Vārīti makaroni	*A01	150	5,3	2,7	35,4	187
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,1	8,2	75
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
<i>Kopā:</i>					<b>24,5</b>	<b>32</b>	<b>79,8</b>	<b>705</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona zupa ar nūdelēm		200	4,5	5,7	20,2	150
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Kartupeļu biezenis	*A07	180	3,8	0,4	24,8	118
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,6	80
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
Skolas auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	60		
<i>Kopā:</i>					<b>21,9</b>	<b>27,1</b>	<b>94,5</b>	<b>710</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,6	7	13,5	123
		Vistas gaļa karija nērcē	*A01,A07	100	11,9	16,5	4	212
		Tvaicēti rīsi		130	3,4	0,4	33,3	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1,2	4	6,9	68
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89		
<i>Kopā:</i>					<b>26,3</b>	<b>31,4</b>	<b>84,7</b>	<b>727</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01,A03	70/50	10	21,4	10	273
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		70	1	3,9	3	51
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Biezpiena deserts ar zemeņu ķiseli	*A01	50/100	5,9	3,8	17,2	128
Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89		
<i>Kopā:</i>					<b>31,7</b>	<b>34,3</b>	<b>89,5</b>	<b>795</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		200	2,7	5,7	12,6	113
		Cūkgaļas plov		230	15,2	19	51,3	437
		Dažādu dārzeņu salāti		100	1,3	4,1	6,2	67
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Kefirs	*A07	200	6,8	0,2	9,4	67
<i>Kopā:</i>					<b>28,2</b>	<b>29,5</b>	<b>96,9</b>	<b>766</b>

\*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**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