

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	200/5	2,8	3,2	18,1	112
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	250	17,2	22,7	45,3	455
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti	*A07	100	1,4	1	3,7	29
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					24,2	27,3	83,7	679
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	21,8	177
		Vistas fileja saldskābā mērcē	*A09	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		200	3,3	4,1	8,6	86
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	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 salāi ar vinegreta mērci		80	0,9	2,4	6,1	50
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	96
<i>Kopā:</i>					26,9	29,2	84,4	710
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar skābo krējumu	*A07	200/5	1,7	6,1	14,2	119
		Cūkgaļas plovš		250	16,5	20,7	55,8	476
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					21,7	27,9	100,7	741
Piektdiena	Pusdienas	Cīsiņi	*A07	50	7,7	6,9	0,7	96
		Kartupeļu biezenis	*A07	200	4,2	0,4	27,5	152
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,3	4,2	4,6	61
		Biezpiena deserts	*A07,A12	70	8,1	10,5	7,6	157
		Ogu ķīselis		120	0,2	0,1	24,5	100
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	96
<i>Kopā:</i>					30,3	25,5	91,1	743

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