

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	200	3,9	6,7	12,6	126
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	100	13,5	20,6	9,5	277
		Makaroni, vārīti	*A01	160	5,6	2,9	37,7	200
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3,3	5,9	57
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					26,8	33,9	82,3	742
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,7	6,1	14,6	120
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01	70/30	9,6	19	7,8	241
		Irdnie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		Lapu kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1,2	4,4	3,5	58
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89		
<i>Kopā:</i>					28,4	34,7	86,9	774
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	120	14,5	19,2	6,9	258
		Vārīti kartupeļi		220	4,6	0	33,7	153
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	5,1	7,6	81
		Kefira-ogu smūtijs	*A07	200	4,8	4,1	18,3	129
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					27,9	28,8	83,1	703
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A01,A03, A07	200/5	3,9	7,4	15,3	143
		Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,A03	70	9,6	13,6	9,1	197
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,2	4,5	4,1	61
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Rīvētu burkānu saslāti		80	1	3,2	5,5	55
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		<i>Kopā:</i>					24,1	29,8
Piektdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		200	4,3	8,8	21,7	183
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		240	14,3	17,8	24,6	316
		Svaigu gurķu šķēlītes.		50	0,5	0,1	1,9	12
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					28,2	30,7	87,8	742

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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