

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	18,3	20,9	47,6	452
		Svaiņu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					28,8	31,4	88,5	754
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmēlītes	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		dārzeņu mērcē		160	3,3	0	24,5	111
		Vārīti kartupeļi		100	0,9	3,1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	*A07	70	8,4	7,4	7,1	129
		Biezpiena deserts		150	0,4	0,2	11,6	50
		Zemeņu ķīselis	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					30,7	30	80,7	716
Trešdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu		200/5	2	6	11,1	106
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,3	4,2	4,6	61
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					24,5	31,7	91,7	751
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	200	1,9	6,1	9,7	101
		Vistas giross	*A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07	180	5	4,5	8,5	95
		<i>Kopā:</i>					32,1	30,4
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	80	10,8	16,5	7,4	221
		Vārīti makaroni	*A01	140	4,9	1,9	33	169
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	*A07	180	5	4,5	7,9	92
		<i>Kopā:</i>					29,4	35

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