

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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	240	18,4	17,7	52,8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1,4	2,2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					28,9	27,7	94,9	745
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7,1	7,4	28,6	209
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12,2	16	5,6	216
		Vārīts bulgurs		130	5,2	0,6	32,9	158
		Biešu-ābolu salāti		100	0,9	3,1	8,9	67
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					28,2	27,5	92,6	732
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9,4	14,9	11,1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1,2	3	3,9	47
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5,3	5,1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	33
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					28,7	29,6	86,3	728
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01,A07	250/5	2,6	7,3	15,1	137
		Vistas giross	A03,A10	60	15,7	14,5	3,6	208
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1,5	4,7	4,9	68
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					28,8	31,4	90	757
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		250	13,3	13	30,5	292
		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
		Kefirs	A07	200	5,6	5	8,8	103
		Kopā:					28,7	31,9

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x 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