

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                           | Alerģēni | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|------------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm                  | A01      | 250      | 6,2      | 7        | 26,7     | 195   |
|             |            | Maltās gaļas mērce ar tomātiem                             |          | 120      | 10,5     | 12,9     | 7        | 186   |
|             |            | Irdenie griķi                                              |          | 180      | 9,1      | 2,4      | 44,7     | 237   |
|             |            | Svaigu kāpostu un burkānu salāti                           | 100      | 1,4      | 2,7      | 4,8      | 49       |       |
|             |            | Rudzu maize                                                | A01      | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 82    |
|             |            |                                                            |          | Kopā:    | 30       | 25,4     | 99,8     | 749   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Veģetārā dārza pupiņu zupa                                 | A01      | 250      | 8,6      | 8,9      | 27,5     | 225   |
|             |            | Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu                       |          | 250      | 16,3     | 18       | 42,7     | 398   |
|             |            | Svaigu gurķu šķēlītes                                      | A01      | 80       | 0,8      | 0,2      | 1,4      | 11    |
|             |            | Rudzu maize                                                |          | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 82    |
|             |            |                                                            |          | Kopā:    | 28,5     | 27,5     | 88,2     | 715   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Sarkano biešu un kāpostu zupa                              | A01,A03  | 250      | 2,1      | 6,3      | 13,2     | 118   |
|             |            | Maltas cūkgaļas rullītis                                   |          | 80       | 11,3     | 17,9     | 10,6     | 248   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                           |          | 250      | 5,2      | 0        | 38,3     | 174   |
|             |            | Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem                         | A01      | 100      | 1,2      | 4,2      | 4,2      | 59    |
|             |            | Rudzu maize                                                |          | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
|             |            | Rīsu piens                                                 |          | 150      | 0,9      | 1,9      | 12,7     | 72    |
|             |            |                                                            |          | Kopā:    | 23,5     | 30,7     | 95,6     | 753   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Vistas gaļa karija mērcē <i>(bez miltiem, bez krējuma)</i> | A01      | 100      | 12,7     | 15,2     | 4,3      | 205   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                              |          | 180      | 5,6      | 0,7      | 54,3     | 246   |
|             |            | Biešu un ābolu salāti                                      |          | 100      | 0,9      | 3,1      | 8,9      | 67    |
|             |            | Ābolu-zemeņu debesmanna                                    | A01      | 70       | 1,8      | 0,3      | 20,5     | 92    |
|             |            | Rīsu piens                                                 |          | 150      | 0,9      | 1,9      | 12,7     | 72    |
|             |            | Rudzu maize                                                |          | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
|             |            |                                                            |          | Kopā:    | 21,9     | 21,2     | 100,7    | 763   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | "Mājas soļanka"                                            | A01      | 250      | 8        | 10,4     | 14,8     | 185   |
|             |            | Makaroni ar dārzeņiem                                      |          | 250      | 11       | 6,9      | 63       | 358   |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām                          | A01      | 100      | 1,6      | 4,8      | 5,7      | 72    |
|             |            | Rudzu maize                                                |          | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
|             |            | Rīsu piens                                                 |          | 150      | 0,9      | 1,9      | 12,7     | 72    |
|             |            |                                                            |          | Kopā:    | 24,3     | 24,4     | 112,8    | 769   |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**\* 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         |