



**GARDBRĪDIS**

## Bezglutēna ēdienkarte 5.-9. klašu audzēkņi

**2.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona un dārzeņu zupa		200	3.7	5.1	10.6	103
		Boloņas mērce (bez miltiem)		90	11.1	16.2	2.9	202
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80	1.1	4.1	5.4	63
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	90
				<b>Kopā:</b>	<b>31.1</b>	<b>30.7</b>	<b>85.7</b>	<b>744</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	22.3	179
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez miltiem)	*A07	90	11.9	18	1.6	216
		Tvaicēti rīsi		170	5.3	0.7	51.3	233
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	*A07	80	1	0.9	2.2	21
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				<b>Kopā:</b>	<b>27.8</b>	<b>27.8</b>	<b>115.7</b>	<b>824</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.6	13.5	133
		Dabīgā cūkgaļas šnicele (bez panējuma)	*A03	80	13.8	22.6	1	263
		Kartupeļu biezenis	*A07	200	4.2	0.4	27.5	130
		Biešu un ābolu salāti		80	0.7	2.5	7.5	55
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				<b>Kopā:</b>	<b>24.3</b>	<b>34.3</b>	<b>87.8</b>	<b>757</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250	5.6	7.5	26.2	195
		Bezglutēna makroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07	160/40	12.7	23.3	41.6	427
		Sezonas dārzeņu salāti		80	0.9	3.3	4.4	51
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
						<b>Kopā:</b>	<b>21.8</b>	<b>34.7</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cepts vistas stilbiņš		80	19.3	21.8	0	273
		Dārzeņu mērce		40	0.7	2.4	5.2	45
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Rīvētu burkānu salāti		80	1	3.2	5.5	55
		Biezais ogu ķīselis		100	0.4	0.1	13.8	58
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
				<b>Kopā:</b>	<b>31.8</b>	<b>31.1</b>	<b>76.3</b>	<b>719</b>

### 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