

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	200/5	2.8	3.2	18.1	112
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	240	16.6	21.7	44.2	441
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
		<i>Kopā:</i>					<b>29.1</b>	<b>32.3</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zupa meksikāņu gaumē	*A01,A07	200	10.7	7.2	22.2	196
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	4	205
		Vārīti kartupeļi		160	3.3	0	24.5	111
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		80	1	2.4	3.5	40
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					<b>31.1</b>	<b>25.8</b>	<b>84.2</b>	<b>693</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	200/5	1.7	6.1	14.6	122
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01	80	12.6	18.3	15.9	279
		Gaļas buljona mērce	*A07	40	0.2	2.1	1.7	27
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Rivētu burkānu salāti		80	0.8	3.4	3.7	49
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
<i>Kopā:</i>					<b>24.7</b>	<b>32</b>	<b>84.8</b>	<b>729</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		200	1.7	3.6	9	75
		Cūkgaļas plov		250	16.5	20.7	55.8	476
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	1.5	9
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					<b>21.7</b>	<b>25.4</b>	<b>96.3</b>	<b>701</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cisiņi	*A07	50	7.7	6.9	0.7	96
		Kartupeļu biezenis	*A07	200	4.2	0.4	27.5	138
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1.1	3.3	4	51
		Biezpiena deserts	*A07,A12	80	9.3	12	8.7	180
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15.2	61
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
<i>Kopā:</i>					<b>31.1</b>	<b>26</b>	<b>82.3</b>	<b>703</b>

**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