

**GARDBRĪDIS****Bezglutēna ēdienkarte
5.-9. klašu audzēkņi****1. nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar rīsiem un krējumu	*A07	200/5	2.8	3.2	18.1	112
		Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem		240	17.2	22.7	45.3	455
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:		23.5	30.5	94.4	747	
Otrdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē	*A07	200	10.7	7.2	22.2	196
		Vistas gaļa karija mērcē (bez miltiem)		100	11.6	20.8	2.3	243
		Vārtīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		80	1	2.4	3.5	40
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:	29.3	31.6	89.3	759				
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	150/3	1.3	4.4	10.9	90
		Maltas cūkgaļas veltnītis (bez maizes)	*A07	80	11.8	18.1	12.4	260
		Gaļas buljona mērce		60	1.4	3.2	2.7	45
		Irdenie griķi		160	8.1	2.1	39.7	210
		Rīvētu burkānu salāti	80	0.8	3.4	3.7	49	
		Rīsu galete	30	2.6	0.6	24.9	115	
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
Kopā:	26	31.8	94.3	769				
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		250	2.1	4.4	12.4	98
		Cūkgaļas plov		240	15.9	19.8	53.5	456
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	1.5	9
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:	21.3	25.5	105.7	738				
Piektdiena	Pusdienas	Cīsiņi	*A07	60	9.2	8.3	0.8	115
		Kartupeļu biezenis		180	3.8	0.4	24.8	122
		Sezonas dārzeņu salāti	80	1.1	3.3	4	51	
		Biezpiena deserts ar rozīnēm	*A07,A12	100	10.2	12.4	15.4	214
		Saldā dzērveņu mērce	100	0	0	15.2	61	
		Rīsu galete	30	2.6	0.6	24.9	115	
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	96
Kopā:	32.9	28	94.7	774				

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