

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	250	4.8	8.5	14.8	155
		Cūkgaļas plovš		240	16.7	21.5	58.8	496
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123
		<i>Kopā:</i>				<b>23</b>	<b>34.8</b>	<b>102.5</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	160	6.4	0.7	40.5	194
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>				<b>28.4</b>	<b>33.4</b>	<b>98.3</b>	<b>825</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltā cūkgaļas šniecele	*A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	*A01,A07	70	2.6	6.7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	*A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>				<b>27.9</b>	<b>27.1</b>	<b>111.1</b>	<b>817</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/10	2.3	8.3	18.4	158
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	*A01,A07	60	2.2	5.8	6.9	74
		Tvaicēti rīsi		160	5	0.6	48.3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>				<b>29.5</b>	<b>27.4</b>	<b>114.7</b>	<b>826</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	*A07	300/10	6.6	7.8	30.8	220
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		80	0.8	3.5	1.7	42
		Burkānkūka	*A01,A03	70	4	15.9	26.4	265
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				<b>21.5</b>	<b>33.4</b>	<b>106.6</b>	<b>813</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	18-26	23-37	79-144