

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	18.3	20.9	47.6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti	*A01	100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Kopā:			28.8	31.4	88.5	754
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	*A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		160	3.3	0	24.5	111
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	*A07	70	8.4	7.4	7.1	129
		Biezpiena deserts		150	0.4	0.2	11.6	50
		Zemeņu ķīselis	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:			30.7	30	80.7	716		
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	*A01,A03	200	5.1	5.1	24.7	165
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi	*A09	130	6.6	1.7	32.3	171
		Sezonas dārzeņu salāti 3		100	1.2	4.2	4.2	59
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
Kopā:			27.5	30.8	104.9	808		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	200	1.9	6.1	9.7	101
		Vistas giross	*A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Tvaicēti rīsi	*A01,A07	140	4.4	0.6	42.2	192
		Piena mērce		40	1.5	3.9	4.6	60
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens	*A07	180	5	4.5	8.5	95
		Kopā:			32.1	30.4	86.1	747
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Dārzeņu lečo	*A01	120	1.7	5.7	8.1	91
		Vārīti makaroni		140	4.9	1.9	33	169
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti	*A01	100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefirs		*A07	200	5.6	5	8.8
Kopā:			22	26.5	96.6	713		

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