

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	200	5.5	6.4	21.4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<b>Kopā:</b>	<b>28.2</b>	<b>30.7</b>	<b>83.2</b>	<b>723</b>
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18.9	19.4	50.3	451
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0.5	0.1	0.9	7
		Kliju maize	*A01	30	2.5	1	13.4	73
				<b>Kopā:</b>	<b>29.8</b>	<b>23.9</b>	<b>93.7</b>	<b>709</b>
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cukgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	80/50	10.8	17.4	6.6	226
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5.3	0.6	35.1	167
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	*A07	80	0.9	4	6.1	64
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu		80/150	5.8	3.3	28.1	165
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<b>Kopā:</b>	<b>25.6</b>	<b>25.7</b>	<b>92.5</b>	<b>705</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefirs	*A07	150	4.2	3.8	6.6	77
				<b>Kopā:</b>	<b>26.8</b>	<b>28.1</b>	<b>87.6</b>	<b>711</b>
Piektdiena	Pusdienas	Vegetāra sojanka ar senem ar krējumu	*A07	250/10	4.4	10.7	17.3	183
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	180/40	17.3	15	41.6	371
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				<b>Kopā:</b>	<b>26</b>	<b>30.9</b>	<b>91.1</b>	<b>747</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