



**GARDBRĪDIS**

## Ēdienkarte 5.-9. klašu audzēkņi

**3. nedēļa**

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	200	3.8	6.8	11.8	124
		Cūkgaļas plovš		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		<i>Kopā:</i>				<b>23.9</b>	<b>31.5</b>	<b>84.4</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	150	6	0.6	38	181
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>				<b>29</b>	<b>31.3</b>	<b>82</b>	<b>720</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	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.3	48
		Kefīra-ogu smūtītis	*A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>				<b>29.3</b>	<b>24.6</b>	<b>95.2</b>	<b>721</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>				<b>30.6</b>	<b>24</b>	<b>95.3</b>	<b>720</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	*A07	250/10	5.5	6.9	25.8	187
		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		40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				<b>19</b>	<b>32.3</b>	<b>93.3</b>	<b>740</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	18-26	23-37	79-144