

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Bezglutēna makaronii ar maltu		240	16	21.2	57.2	484
		cūkgaļu un dārzeņiem		100	1.4	2.7	4.8	50
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		20	1.8	0.4	16.6	77
		Rīsu galete		Kopā:				27.1
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A07					
		dārzeņu mērcē(bez miltiem,bez krējuma))		120	15.8	20.4	3.4	260
		Vārīti kartupeļi		260	5.2	0	40.3	182
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	9	68
		Biezpiena deserts		70	8.4	7.4	7.1	129
		Zemeņu ķīselis		160	0.4	0.2	12.3	53
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:				33.3	31.7	97	807	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		250	6.3	6.4	30.9	206
		Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas)		70	9.6	16	3	194
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Sezonas dārzeņu salāti ar lociņiem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:				27.2	31.7	102.2
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2.4	7.7	12.1	127
		Vistas giross		A03,A10	60	15.3	11.1	0.6
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	208
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Piens	A07	180	5	4.5	8.5	95
		Kopā:				31.5	31	99.2
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Garšaugu buljonā vārīts vistas šķiņķis		50/30	11.8	10	4.7	156
		ar dārzeņu mērci		160	3.5	3.1	42.5	212
		Vārīti bezglutēna makaroni						
		Jauno kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
Kopā:				30.5	32.2	111	856	

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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147