

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01	250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52.9	457
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			28.1	32.5	100.1	797
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A07	250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs		170	6.8	0.7	43.1	206
		Tomātu šķēlītes	60	0.6	0.1	1.6	10	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
Kopā:			32.3	28.1	86.6	727		
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	A07	100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs		200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis	A01	100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:				28.2	24.7	112.7	786	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.1	7.3	13.9	130
		Cepts vistas stilbiņš	A01,A07	80	15.7	14.5	0	193
		Piena mērce		40	1.5	3.9	4.6	59
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	182
		Rīvētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60	
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
Kopā:			29.7	30.5	86.3	747		
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12.1	16.1	5.4	215
		Irdenie griķi	150	7.6	2	37.3	197	
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti	100	1.4	2.7	4.8	49	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			30.1	30.8	79.1	713

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem

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