

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums             | Ēdienreize       | Ēdiena nosaukums                                | Alerģēni    | Daudzums | Olbv., g    | Tauki, g    | Oglh., g     | Kcal.      |
|--------------------|------------------|-------------------------------------------------|-------------|----------|-------------|-------------|--------------|------------|
| <b>Pirmdiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Veģetārā zirņu zupa                             |             | 250      | 8.3         | 8.8         | 27.3         | 213        |
|                    |                  | Cūkgaļas plov                                   |             | 220      | 16          | 20.1        | 52.9         | 457        |
|                    |                  | Rīvētu burkānu salāti                           |             | 100      | 1           | 4.2         | 4.6          | 60         |
|                    |                  | Rudzu maize                                     | A01         | 40       | 2.8         | 0.4         | 16.6         | 81         |
|                    |                  | <b>Kopā:</b>                                    |             |          | <b>28.1</b> | <b>33.5</b> | <b>101.4</b> | <b>811</b> |
| <b>Otrdiena</b>    | <b>Pusdienas</b> | 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                  |             | 100      | 1.2         | 3.1         | 6.6          | 59         |
|                    |                  | Kefira-ogu smūtijs                              | A07         | 200      | 4.7         | 4.1         | 18.8         | 131        |
|                    |                  | Rudzu maize                                     | A01         | 40       | 2.8         | 0.4         | 16.6         | 81         |
|                    |                  | Auglis*                                         |             | 100      | 0.3         | 0.6         | 13.4         | 60         |
|                    |                  | <b>Kopā:</b>                                    |             |          | <b>28.2</b> | <b>24.7</b> | <b>112.7</b> | <b>786</b> |
| <b>Trešdiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Sezonas dārzeņu zupa                            |             | 250      | 2.7         | 7.7         | 12.7         | 130        |
|                    |                  | Vistas gaļa karija mērcē                        | A01,A07     | 100      | 13          | 15.2        | 3.6          | 203        |
|                    |                  | Vārīts bulgurs                                  | A01         | 200      | 8           | 0.9         | 50.7         | 243        |
|                    |                  | Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci | A07         | 100      | 1.3         | 2.7         | 4.2          | 46         |
|                    |                  | Rudzu maize                                     | A01         | 40       | 2.8         | 0.4         | 16.6         | 81         |
|                    |                  | <b>Kopā:</b>                                    |             |          | <b>27.8</b> | <b>26.9</b> | <b>87.8</b>  | <b>703</b> |
| <b>Ceturtdiena</b> | <b>Pusdienas</b> | Veģetārā biešu zupa ar krējumu                  | A07         | 250/5    | 2.1         | 7.3         | 13.9         | 130        |
|                    |                  | Cāļa šķiņķa kotlete                             | A01,A03     | 70       | 11.9        | 14.1        | 10.6         | 217        |
|                    |                  | Piena mērce                                     | A01,A07     | 40       | 1.5         | 3.9         | 4.6          | 59         |
|                    |                  | Vārīti kartupeļi                                |             | 250      | 5.2         | 0           | 38.3         | 182        |
|                    |                  | Skābētu kāpostu un ābolu salāti                 |             | 100      | 1           | 3.1         | 4.8          | 51         |
|                    |                  | Rudzu maize                                     | A01         | 60       | 4.2         | 0.6         | 24.9         | 123        |
|                    |                  | <b>Kopā:</b>                                    |             |          | <b>25.9</b> | <b>29</b>   | <b>97.1</b>  | <b>762</b> |
| <b>Piektdiena</b>  | <b>Pusdienas</b> | 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         |
|                    |                  | <b>Kopā:</b>                                    |             |          | <b>30.1</b> | <b>30.8</b> | <b>79.1</b>  | <b>713</b> |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 2x nedēļā**

**\* 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         |