



GARDBRĪDIS

Ēdienkarte 5.-9. klašu audzēkņi

2. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci	A01	100	1.3	5.2	5.7	75
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	28.4	27.5	93.3	734
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19.7	20.2	52.4	470
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73
				<i>Kopā:</i>	33.4	28.1	106.3	812
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07,A09	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Piena mārce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	22.8	31.4	86.3	719
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		Ogu debesmannaa	A01	80	1	0.1	16	69
		Piens*	A07	200	6	3	9.6	89
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	29.8	27.1	106.2	788
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8.1	22.1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	26.7	26.4	94.1	721

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 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