

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	250/5	5,5	5,8	21,6	161
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	223
		Vārīti makaroni	*A01	150	5,3	2,7	35,4	187
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,8	2,9	5,8	53
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Kopā:				24,5	29,7	86,5
Otrdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	16,9	11,1	237
		Irdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		Piena mērce	*A01;A07	50	1,5	5,5	5,5	78
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		70	0,8	3,5	5,3	56
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Deserts auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				22,4	28,6	88,8	702	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	1,9	8,2	18,8	157
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	90	11,1	16,1	3	201
		Tvaicēti rīsi		180	4,8	0,6	46,1	209
		Rīvētu burkānu salāti		70	0,9	2,8	4,8	48
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
Kopā:				21,4	28	91,4	703	
Ceturtdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši	*A03	70	7,8	14,5	7,9	193
		Kartupeļi vārīti		200	4,1	0	30,6	139
		Piena mērce	*A01;A07	50	1,5	5,5	5,5	78
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		100	1	4,2	2,2	51
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Deserts auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:				23,8	29,1	87,3	706	
Piektdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	200	4,7	6,6	7,8	112
		Cūkgaļas plov		230	15,2	19	51,3	437
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Kefirs		200	6,8	0,2	9,4	67
Kopā:				29,8	26,2	87,9	709	

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	18-36	23-37	79-144