

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	250	4.8	8.5	14.8	155
		Cūkgaļas plovš		240	16.7	21.5	58.8	496
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		<i>Kopā:</i>				25.4	34.8	102.5
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				30.7	33.3	95.6	805	
Trešdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļas šņicele (bez panējuma)	*A03	70	11.3	18.6	0.8	216
		Dārzeņu mērce		60	0.6	5.4	8	83
		Vārīti kartupeļi	*A07	280	5.8	0	46.9	211
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefira-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				28.3	28	110.3	806	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/10	2.3	8.3	18.4	158
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		80	23.9	11	0	195
		Dārzeņu mērce		60	0.6	5.4	8	83
		Tvaicēti rīsi		160	5	0.6	48.3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				35.4	30.1	104.2	829	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	*A07	350/10	7.6	14.6	36	306
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		80	0.8	3.5	1.7	42
		Rīsu biežputra ar rīsu pienu		150	2.2	3.6	23.8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0.3	0.2	10	43
		Piens		200	5.6	5	9.4	105
		Rīsu galete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>				19.4	28.1	119.2	807	

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	18-26	23-37	79-144