

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		200	5.5	6.4	21.4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
				<i>Kopā:</i>	<b>26.8</b>	<b>30.6</b>	<b>83.7</b>	<b>717</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Piena zupa ar rīsiem	*A07	250	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18.9	19.4	50.3	451
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0.5	0.1	0.9	7
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
				<i>Kopā:</i>	<b>29.1</b>	<b>23.3</b>	<b>96.9</b>	<b>714</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltas cukgaļas un dārzeņu veltnīši (viltotie tīteņi bez miltiem)	*A03, A09	80/50	11	18	6.8	233
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5.3	0.6	35.1	167
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	*A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
				<i>Kopā:</i>	<b>24.8</b>	<b>26.3</b>	<b>92.7</b>	<b>707</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	215
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
Kefirs	*A07	150	4.2	3.8	6.6	77		
				<i>Kopā:</i>	<b>25.3</b>	<b>29</b>	<b>85.8</b>	<b>705</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu	*A07	250/10	4.4	10.7	17.3	183
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07	160/40	14.6	15	41.6	360
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Rīsu galete		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				<i>Kopā:</i>	<b>22.3</b>	<b>30.9</b>	<b>91.1</b>	<b>732</b>

**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