




## Bezglutēna ēdienkarte 10.-12. klašu audzēkņi 11.11.2024.-15.11.2024.

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

2. nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		250	6.8	8.1	26.7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Īrdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1.2	4.2	6.8	70
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
		<i>Kopā:</i>				<b>29.9</b>	<b>32.8</b>	<b>102.3</b>
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar rīsiem	A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22.1	22.6	58.7	527
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77
<i>Kopā:</i>				<b>34.7</b>	<b>31.4</b>	<b>116.2</b>	<b>886</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Malts cūkgaļas un dārzeņu veltnīši (viltotie tīteņi bez miltiem)	A03,A09	80/50	11	18	6.8	233
		Vārīti bezglutēna makaroni		150	3.5	3.1	42.5	212
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	5	7.6	80
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
<i>Kopā:</i>				<b>24</b>	<b>30</b>	<b>109.9</b>	<b>806</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	215
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kefirs	A07	150	4.2	3.8	6.6	77
<i>Kopā:</i>				<b>27.4</b>	<b>30.5</b>	<b>105.8</b>	<b>807</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Cāļa šķiņķa kotlete (bez maizes, bez olas)		70	8.9	10.6	3	143
		<b>Veģetārā diena</b> 	A07	300	6.3	0.8	42.1	201
		Sezonas dārzeņu salāti 3	A09	100	1.2	4.2	4.2	59
		Putukrējums ar sarkano ogu ķīseli	A07	40/130	1	14.6	15.5	197
		Rīsu gaļete		40	3.6	0.8	33.2	154
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
<i>Kopā:</i>				<b>21.3</b>	<b>31.6</b>	<b>109.4</b>	<b>807</b>	

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU 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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147