

Ēdienkarte derīga līdz nomainīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	21,8	170
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11,7	17,9	6,6	234
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Kīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
				<i>Kopā:</i>	<b>27,8</b>	<b>31,2</b>	<b>79,3</b>	<b>702</b>
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3,8	6,8	11,8	124
		Cūkgaļas plov		220	16	20,1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
				<i>Kopā:</i>	<b>22,9</b>	<b>31,5</b>	<b>84,4</b>	<b>713</b>
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šnicele (bez panējuma)	A03	70	11,3	18,6	0,8	216
		Dārzeņu mērce		60	0,6	5,4	8	83
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,3	48
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
				<i>Kopā:</i>	<b>26,7</b>	<b>27,2</b>	<b>92,1</b>	<b>720</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1,7	6,1	14,6	120
		Cepta vistas fileja (bez panējuma)		80	23,9	11	0	195
		Dārzeņu mērce		60	0,6	5,4	8	83
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
				<i>Kopā:</i>	<b>33,4</b>	<b>27,7</b>	<b>86</b>	<b>727</b>
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	250/10	5,5	11	25,8	224
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2,2	3,6	23,8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Piens*	A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rīsu galete		40	3,6	0,8	33,2	154
		Auglis*		100	0,3	0,6	13,4	60
				<i>Kopā:</i>	<b>17,5</b>	<b>21,2</b>	<b>115,6</b>	<b>723</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**Papildus LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x 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	18-26	23-37	79-144