

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģeni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	220	18.3	20.9	47.6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					<b>28.8</b>	<b>31.4</b>	<b>88.5</b>	<b>754</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautētas cukgaļas strēmelītes						
		dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Vārīti kartupeļi		180	3.7	0	27.6	125
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biezpiena deserts	A07	60	7.2	6.4	6.1	111
		Zemeņu ķīselis		140	0.3	0.2	10.8	46
Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122		
<i>Kopā:</i>					<b>29.8</b>	<b>29</b>	<b>81.9</b>	<b>708</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Harčo zupa		200	5.1	5.1	24.7	165
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					<b>27.3</b>	<b>30.2</b>	<b>93.9</b>	<b>757</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā sakņu zupa	A09	200	1.9	6.1	9.7	101
		Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					<b>33</b>	<b>31.8</b>	<b>88</b>	<b>770</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10.3	6.7	6.6	128
		Vārīti makaroni	A01	140	4.9	1.9	33	169
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefirs	A07	180	5	4.5	7.9	92
<i>Kopā:</i>					<b>30</b>	<b>27</b>	<b>94.2</b>	<b>740</b>

#### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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	18-36	23-37	79-144