

Ēdienkarte derīga līdz nomaināi

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģeni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.			
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Bezglutēna makaronii ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rīsu gaļete	A09	200	6.3	7.4	19.5	170			
				220	15.5	20.4	51.5	452			
				100	1.4	2.7	4.8	50			
				20	1.8	0.4	16.6	77			
				<i>Kopā:</i>				<b>25</b>	<b>30.9</b>	<b>92.4</b>	<b>749</b>
Otrdiena	Pusdienas	Sautetas cukgaļas stremelites dārzeņu mērcē (bez miltiem, bez krējuma)) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rīsu gaļete	A07	100	13.2	17	2.9	217			
				160	3.3	0	24.5	111			
				100	0.9	3.1	9	68			
				70	8.4	7.4	7.1	129			
				150	0.4	0.2	11.6	50			
				20	1.8	0.4	16.6	77			
<i>Kopā:</i>				<b>28</b>	<b>28.1</b>	<b>71.7</b>	<b>652</b>				
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa Cūkgaļas kotlete (bez maizes, bez olas) Dārzeņu mērce Irdenie griķi Sezonas dārzeņu salāti Auglis Rīsu gaļete		200	5.1	5.1	24.7	165			
				70	9.6	16	3	194			
				30	0.3	2.7	4	42			
				130	6.6	1.7	32.3	171			
				100	1.3	4.2	4.6	61			
				100	0.3	0.6	11.4	52			
				20	1.8	0.4	16.6	77			
<i>Kopā:</i>				<b>25</b>	<b>30.7</b>	<b>96.6</b>	<b>763</b>				
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa  Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu gaļete Piens*	A09	200	1.9	6.1	9.7	101			
					A03, A10	60	15.3	11.1	0.6	164	
						140	4.4	0.6	42.2	192	
						30	0.3	2.7	4	42	
						A11	80	1.2	3.8	3.9	55
							20	1.8	0.4	16.6	77
						A07	180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>				<b>29.9</b>	<b>29.2</b>	<b>85.5</b>	<b>725</b>				
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Garšaugu buljonā vārīts vistas sķiņķis ar dārzeņu mērci Vārīti bezglutēna makaroni Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rīsu gaļete Kefirs	A07	250/5	5.5	10	25.8	215			
				50/30	11.8	10	4.7	156			
				140	3.1	2.8	37.2	186			
				100	1.5	3.5	4.3	55			
				20	1.8	0.4	16.6	77			
				A07	200	5.6	5	8.8	103		
<i>Kopā:</i>				<b>29.3</b>	<b>31.7</b>	<b>97.4</b>	<b>792</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