



**GARDBRĪDIS**

## Bezglutēna ēdienkarte 10.-12. klašu audzēkņi

**2. nedēļa**

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		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	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64	
		Rīsu gaļete		30	2.6	0.6	24.9	115	
		<b>Kopā:</b>				<b>29.6</b>	<b>32.6</b>	<b>101.6</b>	<b>818</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	
		<b>Kopā:</b>				<b>34.7</b>	<b>31.4</b>	<b>116.2</b>	<b>886</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)	*A09	90/50	11.1	19.8	11.9	270	
		Kartupeļu biezenis	*A07	300	6.3	0.8	44.1	209	
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	3.9	47	
		Svaigu augļu deserts ar jogurtu	*A07	80/150	5.8	3.3	28.1	165	
		Rīsu gaļete		40	3.6	0.8	33.2	154	
		<b>Kopā:</b>				<b>28</b>	<b>27.7</b>	<b>121.2</b>	<b>846</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	
		Kefīrs	*A07	150	4.2	3.8	6.6	77	
		<b>Kopā:</b>				<b>27.4</b>	<b>30.5</b>	<b>105.8</b>	<b>807</b>
		<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A01, A07	250/10	2.7	8.2	15.2
Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07			220/40	15.9	16.9	57.2	445	
Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09			100	1	3.2	4.8	52	
Rīsu gaļete				30	2.6	0.6	24.9	115	
Auglis				100	0.3	0.6	11.4	52	
<b>Kopā:</b>						<b>22.5</b>	<b>29.5</b>	<b>113.5</b>	<b>810</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