

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		200	5.5	6.4	21.4	165	
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234	
		Īrdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171	
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64	
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77	
		<b>Kopā:</b>				<b>26.5</b>	<b>30.4</b>	<b>83</b>	<b>712</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Piena zupa ar rīsiem	*A07	250	7.9	3.4	29.1	179	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18.9	19.4	50.3	451	
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60	
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77	
		<b>Kopā:</b>				<b>29.6</b>	<b>27.4</b>	<b>100.6</b>	<b>767</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas (bez maizes, bez olām)	*A09	80/50	10	16.8	11.1	236	
		Kartupeļu biezenis	*A07	260	5.5	0.7	36.5	174	
		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		20	1.8	0.4	16.6	77	
		<b>Kopā:</b>				<b>24.3</b>	<b>24.2</b>	<b>96.2</b>	<b>700</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105	
		Cūkgaļas gulašs (bez miltiem, bez krējuma)		100	11.6	16.9	4	215	
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205	
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1.2	1.2	2.7	26	
		Rīsu gaļete		20	1.8	0.4	16.6	77	
		Kefirs	*A07	150	4.2	3.8	6.6	77	
		<b>Kopā:</b>				<b>25.3</b>	<b>29</b>	<b>85.8</b>	<b>705</b>
		<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A07	200/5	2	6.2	12.4
Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	*A07			200/40	15.4	16.3	52	416	
Burkānu un seleriju salāti ar zaļumiem un eļļu	A09			100	1	3.2	4.8	52	
Rīsu gaļete				20	1.8	0.4	16.6	77	
Auglis				100	0.3	0.6	11.4	52	
<b>Kopā:</b>						<b>20.5</b>	<b>26.7</b>	<b>97.2</b>	<b>711</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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144