

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01,A07,A09	200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem		100	12.5	19.1	3.6	236
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	30.6	32.7	81.3	736
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.8	124
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453
		Vitāminu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				Kopā:	23.9	31.5	84.4	718
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	A01	200	2.5	2.2	16.8	97
		Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		220	4.6	0	33.7	153
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.3	48
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
				Kopā:	25.5	26.5	92	710
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Vistas filejas gabaliņi	A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	30.6	24	95.3	720
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	A07	300/20	6.8	14.8	31.1	285
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	A01	100	2.1	0.4	29.2	129
		Piens*	A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
						Kopā:	19	21.4

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