

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	200	3,8	6,8	11,8	124
		Cūkgaļas plovš		220	16	20,1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		<i>Kopā:</i>				23,9	31,5	84,4
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	21,8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	150	6	0,6	38	181
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>				29	30,3	83,3	716	
Trešdiena	Pusdienas	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		200	4,1	0	30,6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,3	48
		Kefira-ogu smūtījs	*A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>				29,3	24,6	95,2	721	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,7	6,1	14,6	120
		Panēti 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
<i>Kopā:</i>				30,6	24	95,3	720	
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautejums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2	*A07	300/20	6,8	14,8	31,1	285
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		Rīsu biezputra ar saldo dzērveņu mērci	*A07	100/130	2,3	1,2	34	156
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rudzu maize		60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
		<i>Kopā:</i>				19,6	22,3	113,8

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	18-26	23-37	79-144