

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rudzu maize	*A09	200	6,3	7,4	19,5	170
			*A01	220	18,3	20,9	47,6	452
				100	1,4	2,7	4,8	50
			*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					28,8	31,4	88,5	754
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cukgaļas stremelītes dārzeņu mērcē Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rudzu maize	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
				160	3,3	0	24,5	111
				100	0,9	3,1	9	68
			*A07	70	8,4	7,4	7,1	129
				150	0,4	0,2	11,6	50
	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
<i>Kopā:</i>					30,7	30	80,7	716
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa Cūkgaļas kotlete Piena mērce Irdenie griķi Sezonas dārzeņu salāti 3 Auglis Rudzu maize		200	5,1	5,1	24,7	165
			*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
			*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
				130	6,6	1,7	32,3	171
			*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
				100	0,3	0,6	11,4	52
			*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					27,5	30,8	104,9	808
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa Vistas giross Tvaicēti rīsi Piena mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rudzu maize 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
			*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
			*A11	80	1,2	3,8	3,9	55
			*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
			*A07	180	5	4,5	8,5	95
			<i>Kopā:</i>					32,1
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu lečo Vārīti makaroni Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rudzu maize Kefirs	*A07	250/5	5,5	10	25,8	215
				120	1,7	5,7	8,1	91
			*A01	140	4,9	1,9	33	169
				100	1,5	3,5	4,3	55
			*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
	*A07	200	5,6	5	8,8	103		
<i>Kopā:</i>					22	26,5	96,6	713

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