

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	250/5	5,5	5,8	21,6	161
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	223
		Vārīti makaroni	*A01	150	5,3	2,7	35,4	187
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,8	2,9	5,8	53
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		<i>Kopā:</i>					24	29,9
Otrdiena	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		200	4,5	5,2	11,6	111
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Piena mērce	*A01;A07	50	1,5	5,5	5,5	78
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		70	0,8	2,5	5,3	47
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					25,9	30,9	96,6	768
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,6	7	13,5	123
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	80	9,8	14,3	2,6	178
		Tvaicēti rīsi		160	4,2	0,5	41	185
		Rīvētu burkānu salāti		70	0,9	2,8	4,8	48
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	90
<i>Kopā:</i>					24,7	28,1	88,9	708
Ceturtdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas, rīsu un dārzeņu veltnīši	*A03	70	7,8	13,5	7,9	184
		Kartupeļi vārīti		200	4,1	0	30,6	139
		Piena mērce	*A01;A07	50	1,5	5,5	5,5	78
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	*A01	70	1,4	0,3	21	92
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	90
<i>Kopā:</i>					23,7	25,7	93,5	701
Piektdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	200	3,2	4,4	10,6	95
		Cūkgaļas plov		230	15,2	19	51,3	437
		Dažādu dārzeņu salāti		70	0,8	2,9	3,9	45
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					21,7	27,4	96,6	720

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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