

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un rīsiem		200	4,9	8,6	17,8	168
		Cīsiņi	*A07	55	8,3	15,5	1,5	179
		Piena mērcē	*A01;A07	50	1,5	5,5	5,5	79
		Makaroni, vārīti	*A01	140	4,9	2,6	33	175
		Burkānu salāti ar sēkliņām		70	1,3	3,2	5,6	56
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Kopā:				23,1	35,9	80,8
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	200	4,1	7,8	20,2	167
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	90	12,1	21,3	3,2	253
		Vārīti kartupeļi		160	3,3	0	24,5	111
		Krēmīgie biešu salāti	*A07	70	0,8	0,7	5,5	32
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Kopā:				22,8	30,9	84,2
Trešdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un krējumu	*A01,A03, A07	200/5	3,9	7,3	15,7	144
		Vistas gaļas tefteli burkānu-krējuma mērcē	*A01,A03, A07	70/30	11,5	12,1	12,4	205
		Tvaicēti rīsi		140	3,7	0,5	35,9	163
		Rīvīti kāposti ar garšaugiem		70	0,9	2,9	5,3	51
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	98
		Kopā:				28,6	27,3	95,7
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200/5	7,1	8,1	22,5	191
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeni	*A01	200	13,8	18,1	36,9	366
		Balto redīsu un burkānu salāti	*A07	70	1	1,8	3,7	35
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Kopā:				24,4	29,1	93,9
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,6	7	13,5	123
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01;A07	80	11,2	19,4	8,2	252
		Šķelto zirņu un kartupeļu biezenis		170	11,4	0,6	33,7	186
		Ķīnas kāpostu,redīsu un ķirbišu salāti		70	0,8	3,6	1,8	43
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas piens	*A07	200	6,4	4	9	98
		Kopā:				33,6	35,1	83,6

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