

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	3,3	3,3	21,6	129
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	223
		Tvaicēti rīsi		160	4,2	0,5	41	185
		Svaigie veselības salāti ar kāpostiem		70	0,8	2,9	5,8	53
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
<i>Kopā:</i>					20,7	25,2	90,8	673
Otdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	200	3,2	4,4	10,6	95
		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>					21,4	25,7	85	657
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
		Vārīti makaroni	*A01	170	6	3,1	40,1	212
		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	89
		<i>Kopā:</i>					26,5	30,7
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārza zirnīšu un kartupeļu zupa		200	2,7	5,7	12,6	113
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	*A01,A03	70/50	10	21,4	10	273
		Kartupeļi vārīti		200	4,1	0	30,6	139
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		70	1	3,9	3	51
		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>					17,6	26,4	74,4	606
Piektdiena	Pusdienas	Rissoto ar vistas gaļu un sezonas dārzeņiem		230	16,2	17,7	49,1	421
		Dažādu dārzeņu salāti		70	0,8	2,9	3,9	45
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	*A01	70	1,4	0,3	21	92
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					26,6	24,4	101	731

*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

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