

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzum	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	250	4	5,5	13,2	118
		Cūkgaļas plovš		250	16,5	20,7	55,8	476
		Marinētu gurķu salāti		40	0,4	2,9	1,5	34
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		<i>Kopā:</i>				<b>23,7</b>	<b>29,5</b>	<b>87,1</b>
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200/5	7,1	8,1	22,5	191
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	90	12,1	20,3	3,2	244
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	27,6	125
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		70	0,7	2,2	3,5	37
		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>				<b>26,1</b>	<b>31,7</b>	<b>87,6</b>	<b>740</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un krējumu	*A01,A03 ,A07	200/5	3,9	7,3	15,7	144
		Maltas cūkgaļas rullītis	*A01,A03	60	9,1	14	8,1	195
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Rīvēti 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	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>				<b>29,9</b>	<b>33,8</b>	<b>92,8</b>	<b>795</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	220	16,1	15,1	46,1	385
		Manna biezputra ar ogu mērci	*A07	100/120	3,1	1,3	24,6	123
		Pikantie biešu un gurķu salāti		70	0,8	3,5	5,2	56
		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>				<b>22,5</b>	<b>21</b>	<b>106,7</b>	<b>706</b>	
Piektdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,8	6	11,3	106
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01;A07	80	11,2	19,4	8,2	252
		Šķelto zirņu-kartupeļu biezenis		200	13,4	0,7	39,6	218
		Burkānu un seleriju salāti ar krējumu	*A07	70	1	1,1	4,7	33
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>				<b>35,6</b>	<b>30,7</b>	<b>90,8</b>	<b>782</b>	

\*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