

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	ZINĪBU DIENA						0.0 0.0 0.0 0.0
<i>Kopā:</i>					0.00	0.00	0.00	0
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212.0
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2	A01	260	19.21	18.48	58.12	475.6
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	49.4
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
<i>Kopā:</i>					31.31	30.28	105.12	818
Trešdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	209.4
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	50/70	12.65	18.18	7.85	245.6
		Vārīti kartupeļi		250	5.13	0	38.25	173.5
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67.1
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
<i>Kopā:</i>					29.98	29.28	108.50	817
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2.4	5.2	12.1	104.8
		Vistas gaļas giross_2	A01,07;10	60	15.7	14.5	3.6	207.7
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273.2
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A01,A07	35	1.1	1.3	2.2	24.9
		Burkānu salāti ar sezama sēklēm	A11	100	1.5	4.7	4.9	67.9
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Piens	A07	200	6.4	4	9	97.6
<i>Kopā:</i>					36.10	30.90	108.70	857
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu		250	5.4	9	25.7	205.4
		Skābais krējums	A07	7	0.14	1.4	0.14	13.7
		Pasta ar grilētiem dārzeņiem	A01	280	12.33	7.71	70.78	401.8
		Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	54.7
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	102.6
<i>Kopā:</i>					27.77	27.01	126.32	859

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212.0
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2	A01	260	19.21	18.48	58.12	475.6
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	49.4
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Kopā:			31.31	30.28	105.12	818
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212.0
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2	A01	260	19.21	18.48	58.12	475.6
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	49.4
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Kopā:			31.31	30.28	105.12	818
Trešdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7.1	7.4	28.6	209.4
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	50/70	12.65	18.18	7.85	245.6
		Vāriti kartupeļi		250	5.13	0	38.25	173.5
		Biešu-ābolu salāti		100	0.9	3.1	8.9	67.1
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
		Kopā:			29.98	29.28	108.50	817
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2.4	5.2	12.1	104.8
		Vistas gaļas giross_2	A01,07;10	60	15.7	14.5	3.6	207.7
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273.2
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A01,A07	35	1.1	1.3	2.2	24.9
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	100	1.5	4.7	4.9	67.9
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Piens	A07	200	6.4	4	9	97.6
		Kopā:			36.10	30.90	108.70	857
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu		250	5.4	9	25.7	205.4
		Skābais krējums	A07	7	0.14	1.4	0.14	13.7
		Pasta ar grilētiem dārzeņiem	A01	280	12.33	7.71	70.78	401.8
		Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	54.7
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	102.6
		Kopā:			27.77	27.01	126.32	859

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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147