

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	212.00
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2	A01	260	19.21	18.48	58.12	475.64
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	49.40
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.20
		Kopā:			31.31	30.28	105.12	818
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7.1	7.4	28.6	209.4
		Cūkgaļas gulašs		50/70	12.65	18.18	7.85	245.6
		Vārīti kartupeļi		250	5.13	0	38.25	173.5
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01	100	1.1	3	7.8	62.6
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	121.8
Kopā:			30.18	29.18	107.40	813		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216.1
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59.5
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	262.6
		Skābētu kāpostu - burkānu salāti		100	1.2	3.2	4.6	52.0
		Biezpiena deserts_2	A07	50	6	5.3	5.1	92.1
		Zemeņu ķīselis		120	0.24	0.12	9.24	39.0
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.8	16.6	84.8
		Kopā:			31.24	30.82	100.94	806
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	250	2.43	6.53	15.35	129.9
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
		Vistas gaļas giross_2	A01,07;10	60	15.7	14.5	3.6	207.7
		Tvaicēti rīsi		180	5.58	0.72	54.27	245.9
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59.5
		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
		Kopā:			29.61	31.75	99.42	802
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A07	250	5.4	9	25.7	205.4
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		300	15.9	15.6	36.6	350.4
		Svaigo kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.26	4.18	4.59	61.0
		Rudzu maize	A01	40	2.96	0.4	17.08	83.8
		Kefirs	A07	150	4.2	3.75	6.6	77
		Kopā:			29.82	33.93	90.67	787

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 2x nedēļā -augļi

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"**

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	212.00
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem_2	A01	260	19.21	18.48	58.12	475.64
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	49.40
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.20
		Kopā:			31.31	30.28	105.12	818
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A07	250	7.1	7.4	28.6	209.4
		Cūkgaļas gulašs		50/70	12.65	18.18	7.85	245.6
		Vārīti kartupeļi		250	5.13	0	38.25	173.5
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01	100	1.1	3	7.8	62.6
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	121.8
Kopā:			30.18	29.18	107.40	813		
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216.1
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59.5
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	262.6
		Skābētu kāpostu - burkānu salāti		100	1.2	3.2	4.6	52.0
		Biezpiena deserts_2	A07	50	6	5.3	5.1	92.1
		Zemeņu ķīselis		120	0.24	0.12	9.24	39.0
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.8	16.6	84.8
		Kopā:			31.24	30.82	100.94	806
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	250	2.43	6.53	15.35	129.9
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
		Vistas gaļas giross_2	A01,07;10	60	15.7	14.5	3.6	207.7
		Tvaicēti rīsi		180	5.58	0.72	54.27	245.9
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59.5
		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
		Kefīrs	A07	150	4.2	3.75	6.6	77.0
Kopā:			33.81	35.50	106.02	879		
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250	5.4	9	25.7	205.4
		Skābais krējums		7	0.14	1.4	0.14	13.7
		Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem		300	15.9	15.6	36.6	350.4
		Svaigo kāpostu salāti ar baltiem redīsiem un burkāniem		100	1.26	4.18	4.59	61.0
		Rudzu maize	A01	40	2.96	0.4	17.08	83.8
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	102.6
		Kopā:			31.26	35.58	92.91	817

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