

| Datums             | Ēdienreize       | Ēdiena nosaukums                                 | Alerģēni | Daudzums +/-10% | Olbv., g     | Tauki, g     | Ogļh., g      | Kcal.      |
|--------------------|------------------|--|----------|-----------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| <b>Pirmdiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm        | A01      | 250             | 6.2          | 7            | 26.7          | 194.6      |
|                    |                  | Maltās gaļas mērce ar tomātiem                   |          | 120             | 10.5         | 12.9         | 7             | 186.1      |
|                    |                  | Irdenie griķi                                    |          | 200             | 10.1         | 2.6          | 49.7          | 262.6      |
|                    |                  | Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem |          | 100             | 1.2          | 4.2          | 6.8           | 69.8       |
|                    |                  | Rudzu maize                                      | A01      | 60              | 4.2          | 0.6          | 24.9          | 121.8      |
|                    |                  |  |          | <i>Kopā:</i>    | <b>32.2</b>  | <b>27.3</b>  | <b>115.1</b>  | <b>835</b> |
| <b>Otrdiena</b>    | <b>Pusdienas</b> | Piena zupa ar makaroniem                         | A01,A07  | 250             | 9.8          | 4.2          | 36.3          | 222.2      |
|                    |                  | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem_2             |          | 280             | 22.1         | 22.6         | 58.7          | 526.6      |
|                    |                  | Kāju salāti ar āboliem un krējumu                | A07      | 100             | 1.28         | 3.26         | 6.33          | 59.8       |
|                    |                  | Kliju maize                                      | A01      | 30              | 2.6          | 1            | 13.4          | 73.0       |
|                    |                  |  |          | <i>Kopā:</i>    | <b>35.78</b> | <b>31.06</b> | <b>114.73</b> | <b>882</b> |
| <b>Trešdiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Maltas cūkgaļas rullītis                         | A01;A03  | 70              | 9.9          | 15.6         | 9.3           | 217.2      |
|                    |                  | Vāriti kartupeļi                                 |          | 250             | 5.18         | 0            | 38.27         | 173.8      |
|                    |                  | Piena mērce                                      | A01,A07  | 70              | 2.57         | 3.5          | 7.96          | 73.6       |
|                    |                  | Biešu salāti ar vinegreta mērci                  |          | 100             | 1.1          | 3            | 7.8           | 62.6       |
|                    |                  | Ābolu-zemeņu debesmanna                          | A01      | 70              | 1.05         | 0.19         | 16.62         | 72.4       |
|                    |                  | Piens*   | A07      | 200             | 6            | 4            | 9             | 96.0       |
|                    |                  | Rudzu maize                                      | A01      | 40              | 2.8          | 0.4          | 16.6          | 81.2       |
|                    |                  | Auglis ( ābols)*                                 |          | 100             | 0.3          | 0.6          | 11.4          | 52.2       |
|                    |                  |  |          | <i>Kopā:</i>    | <b>28.9</b>  | <b>27.3</b>  | <b>116.95</b> | <b>829</b> |
| <b>Ceturtdiena</b> | <b>Pusdienas</b> | Sarkano biešu un kāpostu zupa                    |          | 250             | 2.1          | 6.3          | 13.2          | 117.9      |
|                    |                  | Skābais krējums                                  | A07      | 5               | 0.1          | 1            | 0.1           | 9.8        |
|                    |                  | Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē      | A01;A07  | 50/70           | 13.89        | 21.46        | 5.03          | 268.8      |
|                    |                  | Tvaicēti rīsi                                    |          | 220             | 6.82         | 0.88         | 66.33         | 300.5      |
|                    |                  | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti          |          | 80              | 1            | 0.9          | 2.2           | 20.9       |
|                    |                  | Rudzu maize                                      | A01      | 60              | 4.2          | 0.6          | 24.9          | 121.8      |
|                    |                  |  |          | <i>Kopā:</i>    | <b>28.11</b> | <b>31.14</b> | <b>111.8</b>  | <b>840</b> |
| <b>Piektiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Veģetārā dārza pupiņu zupa                       |          | 250             | 8.6          | 8.9          | 27.5          | 224.5      |
|                    |                  | Skābais krējums                                  | A07      | 5               | 0.1          | 1            | 0.1           | 9.8        |
|                    |                  | Pasta ar rīvētu puscieto sieru                   | A01;A07  | 220/30          | 15.9         | 13.7         | 50.8          | 390.1      |
|                    |                  | Rīvētu burkānu salāti                            |          | 100             | 0.96         | 4.19         | 4.61          | 60.0       |
|                    |                  | Rudzu maize                                      | A01      | 40              | 2.8          | 0.4          | 16.6          | 81.2       |
|                    |                  | Kefirs   | A07      | 120             | 3.36         | 3.04         | 5.28          | 61.9       |
|                    |                  |  |          | <i>Kopā:</i>    | <b>31.7</b>  | <b>31.23</b> | <b>104.89</b> | <b>828</b> |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

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

**\* 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<br>+/-10% | Olbv., g     | Tauki, g     | Ogļh., g      | Kcal.      |
|--------------------|------------------|--|----------|--------------------|--------------|--------------|---------------|------------|
| <b>Pirmdiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Vistas buljona un dārzenų zupa ar nūdelēm        | A01      | 250                | 6.2          | 7            | 26.7          | 194.6      |
|                    |                  | Maltās gaļas mērce ar tomātiem                   |          | 120                | 10.5         | 12.9         | 7             | 186.1      |
|                    |                  | Irdenie griķi                                    |          | 200                | 10.1         | 2.6          | 49.7          | 262.6      |
|                    |                  | Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem |          | 100                | 1.2          | 4.2          | 6.8           | 69.8       |
|                    |                  | Rudzu maize                                      | A01      | 60                 | 4.2          | 0.6          | 24.9          | 121.8      |
|                    |                  |  |          | <i>Kopā:</i>       | <b>32.2</b>  | <b>27.3</b>  | <b>115.1</b>  | <b>835</b> |
| <b>Otrdiena</b>    | <b>Pusdienas</b> | Piena zupa ar makaroniem                         | A01,A07  | 250                | 9.8          | 4.2          | 36.3          | 222.2      |
|                    |                  | Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem_2             |          | 280                | 22.1         | 22.6         | 58.7          | 526.6      |
|                    |                  | Kāju salāti ar āboliem un krējumu                | A07      | 100                | 1.28         | 3.26         | 6.33          | 59.8       |
|                    |                  | Kliju maize                                      | A01      | 30                 | 2.6          | 1            | 13.4          | 73.0       |
|                    |                  |  |          | <i>Kopā:</i>       | <b>35.78</b> | <b>31.06</b> | <b>114.73</b> | <b>882</b> |
| <b>Trešdiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Maltas cūkgaļas rullītis                         | A01;A03  | 70                 | 9.9          | 15.6         | 9.3           | 217.2      |
|                    |                  | Vāriti kartupeļi                                 |          | 250                | 5.18         | 0            | 38.27         | 173.8      |
|                    |                  | Piena mērce                                      | A01,A07  | 70                 | 2.57         | 3.5          | 7.96          | 73.6       |
|                    |                  | Biešu salāti ar vinegreta mērci                  |          | 100                | 1.1          | 3            | 7.8           | 62.6       |
|                    |                  | Ābolu-zemeņu debesmanna                          | A01      | 70                 | 1.05         | 0.19         | 16.62         | 72.4       |
|                    |                  | Piens  | A07      | 200                | 6            | 4            | 9             | 96.0       |
|                    |                  | Rudzu maize                                      | A01      | 40                 | 2.8          | 0.4          | 16.6          | 81.2       |
|                    |                  | Auglis ( ābols)                                  |          | 100                | 0.3          | 0.6          | 11.4          | 52.2       |
|                    |                  |  |          | <i>Kopā:</i>       | <b>28.9</b>  | <b>27.3</b>  | <b>116.95</b> | <b>829</b> |
| <b>Ceturtdiena</b> | <b>Pusdienas</b> | Sarkano biešu un kāpostu zupa                    |          | 250                | 2.1          | 6.3          | 13.2          | 117.9      |
|                    |                  | Skābais krējums                                  | A07      | 5                  | 0.1          | 1            | 0.1           | 9.8        |
|                    |                  | Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzenų mērcē      | A01;A07  | 50/70              | 13.89        | 21.46        | 5.03          | 268.8      |
|                    |                  | Tvaicēti rīsi                                    |          | 220                | 6.82         | 0.88         | 66.33         | 300.5      |
|                    |                  | Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti          |          | 80                 | 1            | 0.9          | 2.2           | 20.9       |
|                    |                  | Rudzu maize                                      | A01      | 60                 | 4.2          | 0.6          | 24.9          | 121.8      |
|                    |                  |  |          | <i>Kopā:</i>       | <b>28.11</b> | <b>31.14</b> | <b>111.8</b>  | <b>840</b> |
| <b>Piektiena</b>   | <b>Pusdienas</b> | Veģetārā dārza pupiņu zupa                       |          | 250                | 8.6          | 8.9          | 27.5          | 224.5      |
|                    |                  | Skābais krējums                                  | A07      | 5                  | 0.1          | 1            | 0.1           | 9.8        |
|                    |                  | Pasta ar rīvētu puscieto sieru                   | A01;A07  | 220/30             | 15.9         | 13.7         | 50.8          | 390.1      |
|                    |                  | Rīvētu burkānu salāti                            |          | 100                | 0.96         | 4.19         | 4.61          | 60.0       |
|                    |                  | Rudzu maize                                      | A01      | 40                 | 2.8          | 0.4          | 16.6          | 81.2       |
|                    |                  | Kefirs   | A07      | 120                | 3.36         | 3.04         | 5.28          | 61.9       |
|                    |                  |  |          | <i>Kopā:</i>       | <b>31.7</b>  | <b>31.23</b> | <b>104.89</b> | <b>828</b> |

**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         |