

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	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	
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci	100	1.28	5.19	4.86	71.3		
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8	
		Kopā:				32.28	28.29	113.16	836
Otrdiena	Pusdienas	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	
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.35	2.73	4.43	47.7	
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73.0	
Kopā:				35.85	30.53	112.83	869		
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01;A03	70	9.9	15.6	9.3	217.2	
		Vārīti 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 majonēzi	A07;A03;A10	100	1.51	3.52	8.08	70.0	
		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 *		100	0.3	0.6	11.4	52.2	
		Kopā:				29.3	27.8	117.23	836
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa	A07	250	2.1	6.3	13.2	117.9	
		Skābais krējums		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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem_2		100	1.19	3.7	4.51	56.1	
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8	
Kopā:				28.3	33.94	114.1	875		
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa	A07	250	8.6	8.9	27.5	224.5	
		Skābais krējums		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	
		Kefīrs	A07	120	3.36	3.04	5.28	61.9	
		Kopā:				31.7	31.23	104.89	828

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 PĪEEJAMĪBU 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	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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.28	5.19	4.86	71.3
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
				Kopā:	32.28	28.29	113.16	836
Otrdiena	Pusdienas	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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.35	2.73	4.43	47.7
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73.0
				Kopā:	35.85	30.53	112.83	869
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01;A03	70	9.9	15.6	9.3	217.2
		Vārīti 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 majonēzi	A07;A03;A10	100	1.51	3.52	8.08	70.0
		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 sezonas		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				Kopā:	29.3	27.8	117.23	836
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem_2		100	1.19	3.7	4.51	56.1
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
				Kopā:	28.3	33.94	114.1	875
Piektdiena	Pusdienas	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
		Kefīrs	A07	120	3.36	3.04	5.28	61.9
				Kopā:	31.7	31.23	104.89	828

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