

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01; A09	200	5.5	6.4	21.4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
Kopā:					29.4	29.5	86.2	729
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	7.9	3.4	29.1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18.9	19.4	50.3	451
		Rīvētu burkānu salāti		100	0.96	4.2	4.61	60
		Kliju maize	A01	30	2.5	1	13.4	73
Kopā:					30.26	28.0	97.41	763
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	12.96	20.19	9.03	270
		Vārīti kartupeļi		220	4.6	0	33.7	153
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	5	7.7	80
		Debesmanna	A01	70	0.88	0.17	15.04	65
		Piens *	A07	150	4.5	3	6.75	72
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
Kopā:					26.84	28.76	88.82	722
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.8	6.1	10.7	105
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273
		Lapu kāpostu - sezonas dārzeņu salāti salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					23.9	26.5	96.7	721
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu	A01,A03	250	4.69	8.00	18.85	166
		Skābais krējums	A07	5	0.15	1	0.22	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	200/40	18	15.6	46.2	397
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3.4	4	52
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					26.94	29.0	97.67	759

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

*** 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	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01; A09	250	6.8	8.1	26.7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		200	10.13	2.67	49.73	263
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					33.23	31.87	103.93	835
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22.1	22.6	58.7	527
		Rīvētu burkānu salāti		100	0.96	4.2	4.61	60
		Kliju maize	A01	30	2.5	1	13.4	73
Kopā:					35.36	32	113.01	881
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	12.96	20.19	9.03	270
		Vārīti kartupeļi		260	5.4	0	39.8	181
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	5	7.7	80
		Debesmanna	A01	70	0.88	0.17	15.04	65
		Piens	A07	175	5.25	3.5	7.88	84
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:					29.79	29.46	104.35	802
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	100	12.1	16	5.8	216
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Lapu kāpostu - sezonas dārzeņu salāti salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:					26.4	28	113.7	812
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu	A01,A03	250	4.69	8.00	18.85	166
		Skābais krējums	A07	5	0.15	1	0.22	10
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/40	18.7	16.2	50.8	424
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		80	1	3.4	4	52
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					29.04	29.8	110.57	827

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