

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
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē		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
Kopā:					32.2	27.3	115.1	835
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
		Svaigu gurķu šķēlītes	50	0.5	0.1	0.9	6.5	
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73.0
Kopā:					35.00	27.9	109.3	828
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	30	1.1	1.5	3.41	31.5
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	62.6
		Cepumi -skābā krējuma deserts	A01;A07	60	2.76	10.68	17.88	178.7
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18.24	73.0
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Auglis (ābols)*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
Kopā:					23.1	31.8	122.9	870
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	A01;A07	50/70	13.89	21.46	5.03	268.8
		dārzeņu mērcē		200	6.2	0.8	60.3	273.2
		Tvaicēti rīsi	A01	80	1	0.9	2.2	20.9
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Rudzu maize	A07	200	6	3	9.6	89.4
		Piens*						
Kopā:					32.09	33.86	107.0	861
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
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59.4
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
Kopā:					28.6	28.2	99.2	765

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 3x 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 +/-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
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē		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	A01	100	1.2	4.2	6.8	69.8
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	121.8
Kopā:					32.2	27.3	115.1	835
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
		Svaigu gurķu šķēlītes	A01	50	0.5	0.1	0.9	6.5
		Kliju maize		30	2.6	1	13.4	73.0
Kopā:					35.00	27.9	109.3	828
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01;A03	70	9.9	15.6	9.3	217.2
		Vārīti kartupeļi	A01,A07	250	5.18	0	38.27	173.8
		Piena mērce		30	1.1	1.5	3.41	31.5
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	A01;A07	100	1.1	3	7.8	62.6
		Cepumi -skābā krējuma deserts		60	2.76	10.68	17.88	178.7
		Saldā dzērveņu mērce	A01	120	0	0	18.24	73.0
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52.2
Kopā:					23.1	31.8	122.9	870
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	A01;A07	50/70	13.89	21.46	5.03	268.8
		dārzeņu mērcē		200	6.2	0.8	60.3	273.2
		Tvaicēti rīsi	A01	80	1	0.9	2.2	20.9
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Rudzu maize	A07	200	6	3	9.6	89.4
		Piens						
Kopā:					32.09	33.86	107.03	861
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu 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 puscieta sieru	A01;A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390.1
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		A09	100	1.2	4.2	4.2
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
		Kefīrs	A07	120	3.36	3.04	5.28	61.9
Kopā:					32.0	31.24	104.48	827

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