

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	177
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	120	15	22.92	4.32	284
		Vārīts bulgurs	A01	150	6	0.6	38	181
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	<b>31.5</b>	<b>35.12</b>	<b>82.72</b>	<b>773</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	4.75	8.5	14.75	170
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	<b>24.85</b>	<b>33.2</b>	<b>87.35</b>	<b>763</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gurķu zupa ar grūbām	A01	250	3.16	2.84	21	122
		Sautēta cūkgaļa	A01	100	12.9	17.8	3.1	224
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.25	3.13	6.63	60
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	<b>26.71</b>	<b>24.37</b>	<b>93.93</b>	<b>702</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Vistas filejas gabaliņi karija-dārzeņu mērcē	A07	120	17.3	13.4	4.2	207
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.8	47.2	242
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102
				<i>Kopā:</i>	<b>30.5</b>	<b>27</b>	<b>91.35</b>	<b>730</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu		300/15	9.75	17.85	32.05	328
		Tomātu daiviņas		60	0.6	0.12	1.56	10
		Vinegreta mērce		10	0	7.49	0.3	69
		Mannas biezputra ( <i>auksta</i> )	A01;A07	120	3.97	3.64	18.01	121
		Augļu-ogu ķīselis/ mērce		120	0.18	0.16	13.54	56
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	<b>18.70</b>	<b>29.86</b>	<b>90.36</b>	<b>705</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

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

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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	18-26	23-37	79-144

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	120	15	22.92	4.32	284
		Vārīts bulgurs	A01	160	6.4	0.7	40.5	194
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	<b>34.90</b>	<b>37.22</b>	<b>99.02</b>	<b>871</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzenų zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.8	155
		Cūkgaļas plov		240	16.7	21.5	58.8	496
		Vitamīnu salāti ar redīsiem		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	<b>27.00</b>	<b>34.8</b>	<b>102.5</b>	<b>831</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gurķu zupa ar grūbām	A01	350	4.43	3.98	29.4	171
		Sautēta cūkgaļa	A01	120	15.4	21.4	3.8	269
		Vārīti kartupeļi		270	5.54	0	41.85	190
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	<b>30.77</b>	<b>29.08</b>	<b>106.55</b>	<b>811</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2.3	8.3	18.4	158
		Vistas filejas gabaliņi karija-dārzenų mērcē	A07	120	17.3	13.4	4.2	207
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.8	47.2	242
		Rīvētu burkānu salāti		120	1.2	5.04	5.52	72
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
				<i>Kopā:</i>	<b>32.00</b>	<b>30.14</b>	<b>100.22</b>	<b>801</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzenų sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu		380/20	12.35	23.8	40.59	426
		Tomātu daiviņas		60	0.6	0.12	1.56	10
		Vinegreta mērce		10	0	7.49	0.3	69
		Mannas biezputra ( <i>auksta</i> )	A01;A07	120	3.97	3.64	18.01	121
		Augļu-ogu ķīselis/ mērce		120	0.18	0.16	13.54	56
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	<b>21.30</b>	<b>35.81</b>	<b>98.9</b>	<b>803</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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