

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	221.6
		Maltās gaļas mērce	A01;A07	100	12.1	16.1	5.4	214.9
		Irdenie griķi		200	10.13	2.67	49.73	263.5
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46.0
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
				<i>Kopā:</i>	<b>34.3</b>	<b>31.17</b>	<b>102.33</b>	<b>827</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01;A03;09	80/60	12.55	14.6	11.98	229.5
		Vārīti makaroni	A01	240	8.4	3.3	56.6	289.7
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		125	1.52	3.84	8.3	73.8
		Kefira- ogu smūtijs_2	A07	200	4.7	4.1	18.8	130.9
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
		Auglis*		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				<i>Kopā:</i>	<b>31.67</b>	<b>27.04</b>	<b>132.0</b>	<b>898</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130.9
		Vistas gaļa karija mērcē	A01;A07	50/70	13.32	18.38	5.31	239.9
		Vārīts bulgurs	A01	200	8	0.83	50.67	242.2
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	9.7
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
		Piens*	A07	200	6.4	4	9.07	97.9
				<i>Kopā:</i>	<b>35.22</b>	<b>31.61</b>	<b>104</b>	<b>842</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa		300	2.4	7.6	16.5	144.0
		Skābais krējums	A07	10	0.2	2	0.2	19.6
		Cepts vistas stilbiņš		80	15.7	14.5	0	193.3
		Piena mērce	A01;A07	60	2.28	5.76	6.84	88.3
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174.0
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60.2
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
				<i>Kopā:</i>	<b>30.98</b>	<b>34.66</b>	<b>91.34</b>	<b>801</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	"Mājas" soļanka		250	6.1	8.6	14.9	161.4
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
		Cūkgaļas plov_2		240	16.7	21.3	58.8	493.7
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.38	2.71	4.25	46.9
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
				<i>Kopā:</i>	<b>28.5</b>	<b>34.2</b>	<b>103</b>	<b>834</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 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	18-36	23-37	79-144

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	221.6
		Maltās gaļas mērce	A01;A07	100	12.1	16.1	5.4	214.9
		Irdenie griķi		200	10.13	2.67	49.73	263.5
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46.0
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
				<i>Kopā:</i>	<b>34.3</b>	<b>31.17</b>	<b>102.33</b>	<b>827</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01;A03;09	80/60	12.55	14.6	11.98	229.5
		Vāriti makaroni	A01	240	8.4	3.3	56.6	289.7
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		125	1.52	3.84	8.3	73.8
		Kefira- ogu smūtijs_2	A07	200	4.7	4.1	18.8	130.9
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
		Auglis		100	0.3	0.6	11.4	52.2
				<i>Kopā:</i>	<b>31.67</b>	<b>27.04</b>	<b>132.0</b>	<b>898</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130.9
		Vistas gaļa karija mērcē	A01;A07	50/70	13.32	18.38	5.31	239.9
		Vārīts bulgurs	A01	200	8	0.83	50.67	242.2
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	9.7
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
		Piens	A07	200	6.4	4	9.07	97.9
				<i>Kopā:</i>	<b>35.22</b>	<b>31.61</b>	<b>104</b>	<b>842</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa		300	2.4	7.6	16.5	144.0
		Skābais krējums	A07	10	0.2	2	0.2	19.6
		Cepts vistas stilbiņš		80	15.7	14.5	0	193.3
		Piena mērce	A01;A07	60	2.28	5.76	6.84	88.3
		Vāriti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174.0
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60.2
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
				<i>Kopā:</i>	<b>30.98</b>	<b>34.66</b>	<b>91.34</b>	<b>801</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	"Mājas" soļanka		250	6.1	8.6	14.9	161.4
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
		Cūkgaļas plov_2		240	16.7	21.3	58.8	493.7
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.38	2.71	4.25	46.9
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
				<i>Kopā:</i>	<b>28.5</b>	<b>34.2</b>	<b>103</b>	<b>834</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