

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01;A07	250	8.3	8.8	27.3	221.6
		Maltās gaļas mērce		100	12.1	16.1	5.4	214.9
		Irdenie griķi		200	10.13	2.67	49.73	263.5
		Rivētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60.2	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
				Kopā:	34.3	32.17	103.63	841
Otrdiena	Pusdienas	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
		Kefīra- 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
				Kopā:	31.67	27.04	132.0	898
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01;A07	250	2.7	7.7	12.7	130.9
		Vistas gaļa karija mērcē		50/70	13.32	18.38	5.31	239.9
		Vārīts bulgurs		A01	220	8.8	0.91	55.74
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.35	2.73	4.43	47.7
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
				Kopā:	30.37	30.32	103.1	807
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A07	300	2.4	7.6	16.5	144.0
		Skābais krējums		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
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem		100	4.1	3.4	3.3	60.2
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
				Kopā:	34.08	33.86	90.04	801
Piektdiena	Pusdienas	"Mājas" soļanka	A07	250	6.1	8.6	14.9	161.4
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	9.8
		Cūkgāļas 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
				Kopā:	28.5	34.21	103.0	834

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 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%	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01;A07	250	8.3	8.8	27.3	221.6
		Maltās gaļas mērce		100	12.1	16.1	5.4	214.9
		Irdenie griķi		200	10.13	2.67	49.73	263.5
		Rivētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60.2	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81.2
Kopā:				34.3	32.17	103.63	841	
Otrdiena	Pusdienas	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
		Kefīra- 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
Kopā:				31.67	27.04	132.0	898	
Trešdiena	Pusdienas	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	220	8.8	0.91	55.74	266.4
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.35	2.73	4.43	47.7
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
		Piens	A07	200	6.4	4	9.07	97.9
		Kopā:				36.77	34.32	112
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem		100	4.1	3.4	3.3	60.2
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	121.8
		Kopā:				34.08	33.86	90.04
Piektdiena	Pusdienas	"Mājas" soļanka		250	6.1	8.6	14.9	161.4
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	9.8
		Cūkgāļas 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
Kopā:				28.5	34.2	103	834	

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