

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Brīvdiena						0 0 0 0 0
<i>Kopā:</i>					0.0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas	Latvijas Republikas Proklamēšanas diena						0 0 0 0 0
<i>Kopā:</i>					0	0	0.0	0
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa Maltās gaļas mērce Irdenie griķi Rīvētu burkānu salāti Rudzu maize	A01;A07 A01	250 100 200 100 40	8.3 12.1 10.13 1 2.8	8.8 16.1 2.67 4.2 0.4	27.3 5.4 49.73 4.6 16.6	222 215 263 60 81
<i>Kopā:</i>					34.33	32.17	103.63	841
Ceturtdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas Vārīti makaroni Biešu un svaigu kāpostu salāti Kefīra- ogu smūtijs_2 Rudzu maize	A01;A03;09 A01 A07 A01	80/60 240 140 200 60	12.55 8.4 1.7 4.7 4.2	14.6 3.3 4.3 4.1 0.6	11.98 56.6 9.3 18.8 24.9	230 290 83 131 122
<i>Kopā:</i>					31.55	27	121.6	855
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka Skābais krējums Cūkgaļas plov_2 Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rudzu maize	A07 A01	250 5 240 100 60	6.1 0.1 16.7 1.38 4.2	8.6 1 21.3 2.71 0.6	14.9 0.1 58.8 4.25 24.9	161 10 494 47 122
<i>Kopā:</i>					28.48	34.21	102.95	834

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 1x 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	18-26	23-37	79-144

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Brīvdiena						0 0 0 0 0
<i>Kopā:</i>					0.0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas	Latvijas Republikas Proklamēšanas diena						0 0 0 0 0
<i>Kopā:</i>					0	0	0.0	0
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa Maltās gaļas mērce Irdenie griķi Rīvētu burkānu salāti Rudzu maize	A01;A07 A01	250 100 200 100 40	8.3 12.1 10.13 1 2.8	8.8 16.1 2.67 4.2 0.4	27.3 5.4 49.73 4.6 16.6	222 215 263 60 81
<i>Kopā:</i>					34.33	32.17	103.63	841
Ceturtdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas Vārīti makaroni Biešu un svaigu kāpostu salāti Kefira- ogu smūtijs_2 Rudzu maize	A01;A03;09 A01 A07 A01	80/60 240 140 200 60	12.55 8.4 1.7 4.7 4.2	14.6 3.3 4.3 4.1 0.6	11.98 56.6 9.3 18.8 24.9	230 290 83 131 122
<i>Kopā:</i>					31.55	27	121.6	855
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soljanka Skābais krējums Cūkgaļas plov_2 Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rudzu maize	 A07 A01	250 5 240 100 60	6.1 0.1 16.7 1.38 4.2	8.6 1 21.3 2.71 0.6	14.9 0.1 58.8 4.25 24.9	161 10 494 47 122
<i>Kopā:</i>					28.48	34.21	103.0	834

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