

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums +/-10%	Olbv., 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
		Rīvētu 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	A07	125	1.52	3.84	8.3	73.8
		Kefīra- ogu smūtijs_2		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	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
				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	A01	250	5.2	0	38.3	174.0
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		120	1.2	3.92	6.53	66.2
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	121.8
				Kopā:	31.18	34.38	93.27	807
Piektdiena	Pusdienas	"Mājas" soļanka	A07	250	6.1	8.6	14.9	161.4
		Skābais krējums		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	A01	100	1.38	2.71	4.25	46.9
		Rudzu maize		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 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.
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
		Rīvētu 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	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	905
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
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti	A01	120	1.2	3.92	6.53	66.2
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	121.8
				Kopā:	31.18	34.38	93.27	807
Piektdiena	Pusdienas	"Mājas" soļanka	A07	250	6.1	8.6	14.9	161.4
		Skābais krējums		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	A01	100	1.38	2.71	4.25	46.9
		Rudzu maize		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