

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, burkānu salāti		70	0.707	2.23	2.33	32
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	<b>31.207</b>	<b>33.15</b>	<b>83.05</b>	<b>755</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	200	3.8	6.8	11.8	170
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	<b>23.90</b>	<b>31.5</b>	<b>84.4</b>	<b>763</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Malta cūkgaļas šniece	A01,A03	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.3	48
		Kefira-ogu smūtijs	A07	240	6.05	4.02	21.93	148
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	<b>28.55</b>	<b>28.32</b>	<b>94.03</b>	<b>745</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		300	7.52	5.83	30.59	205
		Skābais krējums	A07	15	0.38	3	0.41	30
		Tomātu daiviņas		50	0.5	0.1	1.3	8
		Deserts "Umka "	A01,A07	80	4	15.54	25.83	259
		Augļu-ogu ķīselis/ mērce		130	0.195	0.169	14.67	61
		Kefirs	A07	150	4.5	3	6.75	72
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
						<i>Kopā:</i>	<b>20</b>	<b>28.04</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**Papildus LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 3x nedēļā -augļi**

**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	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	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, burkānu salāti		70	0.707	2.23	2.33	32
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	<b>34.607</b>	<b>35.25</b>	<b>99.35</b>	<b>853</b>
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu 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		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>
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03,	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	70	2.6	6.7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefira-ogu smūtjijs	A07	240	6.05	4.02	21.93	148
		Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102
				<i>Kopā:</i>	<b>30</b>	<b>30.72</b>	<b>105.78</b>	<b>821</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/10	2.3	8.3	18.4	158
		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
		Rivētu 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</b>	<b>30.14</b>	<b>100.22</b>	<b>801</b>
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem		300	7.52	5.83	30.59	205
		Skābais krējums	A07	15	0.38	3	0.41	30
		Tomātu daiviņas		60	0.6	0.12	1.56	10
		Deserts "Umka "	A01,A07	80	4	15.54	25.83	259
		Augļu-ogu ķīselis/ mērce		130	0.20	0.17	14.67	61
		Kefirs	A07	220	6.6	4.4	9.9	106
		Rudzu maize		70	4.9	0.7	29.05	142
						<i>Kopā:</i>	<b>24.20</b>	<b>29.76</b>

**Dzermāis 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)
5.-9.klase	700-960	18-26	23-37	79-144