

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	177
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	A01	150	6	0.6	38	181
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	29	31.3	82	726
Otrdiena	Pusdienas	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	82
				<i>Kopā:</i>	23.9	31.5	84.4	764
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	A01,A03	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārti 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>	28.55	28.32	94.03	745
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Tvaicēti rīsi		180	5.66	0.77	54.26	247
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<i>Kopā:</i>	28.46	24.87	94.26	715
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	250/10	5.5	6.9	25.8	187
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		80	0.8	3.5	1.7	42
		Deserts "Umka "	A01,A07	60	2.9	10.7	18.5	182
		Augļu-ogu ķīselis/ mērce		120	0.18	0.156	13.54	56
		Kefirs	A07	200	6	4	9	96
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis*		100	0.3	0.6	13.4	60
				<i>Kopā:</i>	18.48	26.256	98.54	704

Dzermamais ūdens-visās ēdienreizēs

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

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un Augļi skolai"produktiem**

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	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	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	A01	160	6.4	0.7	40.5	194
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4.2	2	50
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	32.4	33.4	98.3	823
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	123
				<i>Kopā:</i>	27	34.8	102.5	832
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 smūtījs	A07	240	6.05	4.02	21.93	148
Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102		
				<i>Kopā:</i>	30.45	30.72	105.78	821
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
		Tvaicēti rīsi		200	6.25	0.75	60.38	273
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	60	0.2	0.6	24.9	123
				<i>Kopā:</i>	27.05	27.25	112.48	821
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	A07	300/10	6.6	7.8	30.8	220
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		80	0.8	3.5	1.7	42
		Deserts "Umka "	A01,A07	70	3.4	12.5	21.6	213
		Augļu-ogu ķīselis/ mērce		120	0.18	0.156	13.54	56
		Kefirs	A07	200	6	4	9	96
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				<i>Kopā:</i>	21.48	29.156	114.94	808

Dzermamais 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