

Ēdienkarte

5.-9.klašu audzēkņi

12.10.2020.
16.10.2020.

3.nedēļa

		Cīsiņi (skolas)	*A07	90	10,3	15,1	2,8	188
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni, vārīti	*A01	200	8,3	4,3	55,8	295
		Krējuma mērce	*A01;07	50	1	7,3	4,7	89
		Balto redīsu un gurķu salāti		100	1	6,1	5,9	83
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu - ķiršu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
				Kopā:	22,8	33,4	93,3	765
Otrdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	100	13,7	22,3	9,4	293
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,5	4,5	34,2	199
		Biešu un marinētu gurķu salāti		100	1,4	3,1	8,5	68
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,2	0	13,8	56
		Auglis (ābols)		50	0,2	0,4	4,9	24
						Kopā:	22,9	30,8
Trešdiena	Pusdienas	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
		Plovs ar cūkgaļu		280	16,1	19,7	68,7	517
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4,7	3,8	9,4	91
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu-dzērveņu dzēriens		200	0,3	0,1	13,1	54
				Kopā:	23	24,1	106,5	734
Ceturtdiena	Pusdienas	Gaļas veltnītis ar ķimenēm	*A01;03	70	11,6	18	7,7	239
		Vārīti griķi		180	9,3	2,7	46,6	257
		Piena mērce	*A01;07	40	0,9	1,8	3,1	33
		Vitamīnu salāti		100	1,3	3,1	6,5	59
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
				Kopā:	25,5	26,3	91,6	715
Piektdiena	Pusdienas	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A07;01	100	15,1	18,7	9,6	267
		Rīsi, vārīti		180	6	0,9	61,2	277
		Burkānu - seleriju salāti	*A09	100	1,5	2,1	6,8	52
		Sarkano jāņogu dzēriens		200	0,1	0	11,1	45
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
				Kopā:	24,6	22,2	104	714

Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"

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