

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzum	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	250	4	5,5	13,2	118
		Cūkgaļas plov		250	16,5	20,7	55,8	476
		Marinētu gurķu salāti		40	0,4	2,9	1,5	34
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:				23,7	29,5	87,1
Otrdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un krējumu	*A01,A03 ,A07	200/5	3,9	7,3	15,7	144
		Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03	60	9,1	14	8,1	195
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		70	0,9	2,9	5,3	51
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
Kopā:				29,9	33,8	92,8	795	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200/5	7,1	8,1	22,5	191
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	90	12,1	20,3	3,2	244
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	27,6	125
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		70	0,7	2,2	3,5	37
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				26,1	31,7	87,6	740	
Ceturtdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	*A01,A07	220	16,1	15,1	46,1	385
		Pikantie biešu un gurķu salāti		70	0,8	3,5	5,2	56
		Šokolādes krēms ar dzērveņu mērci	*A07	50/100	2	5,2	22,8	146
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				21,4	24,9	104,9	729	
Piektdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,8	6	11,3	106
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01;A07	80	11,2	19,4	8,2	252
		Šķelto zirņu-kartupeļu biezenis		200	13,4	0,7	39,6	218
		Burkānu un seleriju salāti ar krējumu	*A07	70	1	1,1	4,7	33
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
Kopā:				35,6	30,7	90,8	782	

*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

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)
5.-9..klase	700-960	18-36	23-37	79-144