

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	200	2	6,1	10	103
		Pasta ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	280	19,4	25,4	51,6	513
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0,1	4	21
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					25,2	32	82,2	718
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,7	6,1	14,6	130
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,2	15,9	6,2	217
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80	1,1	4,1	5,4	63
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					22,5	27,7	98,4	743
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01;03	80	11,4	17	12,7	249
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,5	5,5	5,5	63
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Biešu un ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,5	55
		Ābolu - dzērveņu debessmanna	*A01	70	1,4	0,3	21	92
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	96
<i>Kopā:</i>					28,6	30,3	93,6	754
Ceturtdiena	Pusdienas	'Mājas" soļanka ar krējumu	*A07	200/5	6,8	9,5	12,5	163
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01	160/40	14,7	18,6	36,9	374
		Dažādu dārzeņu salāti	*A09	80	0,9	3,3	4,4	51
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					25,5	32,4	83,8	729
Piektdiena	Pusdienas	'Harčo" zupa		200	4,8	7,4	25,4	187
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01	90	12,2	21,5	10	282
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	27,6	125
		Burkānu - selerijas saknes salāti ar āboliem	*A09	80	0,8	4,1	5,9	64
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	96
<i>Kopā:</i>					30,3	36,4	95,1	836

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