

Ēdienkarte

10.-12.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas							
<i>Kopā:</i>					0	0	0	0
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2.4	5.2	12.1	105
		Vistas giross	A03,A10	60	15.7	14.5	3.6	208
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	274
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A07	35	1.1	1.3	2.2	25
		Sagrieztī kāposti		50	0.7	0.1	2.1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0.5	0.1	2.4	12
		Vinegreta mērce		2	0	1.5	0.1	13
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					35.8	27.9	108.4	827
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	9.4	14.9	11.1	216
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Sagrieztī kāposti		50	0.7	0.1	2.1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0.5	0.1	2.4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0.1	0.1	0.2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1.5	0.1	13
		Biezpiena deserts	A07	50	6	5.3	5.1	93
		Zemeņu ķīselis		100	0.2	0.1	7.7	33
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					32.7	29.2	107.9	825
Ceturtdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem		250	7	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas gulašs	A01,A07	120	12.7	18.2	7.9	246
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Sagrieztas bietes		50	0.5	0	4	18
		Sagrieztī kāposti		50	0.7	0.1	2.1	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0.1	0.1	0.2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1.5	0.1	13
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
<i>Kopā:</i>					31	27.9	110.7	817
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
	Veģetārā diena	Pasta ar dārzeņu lečo	A01	300	13.2	8.3	75.9	431
		Sagrieztī ķīnas kāposti		50	0.7	0.1	2.1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0.7	0.1	2.3	13
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0.1	0.1	0.2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1.5	0.1	13
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>					27.2	25.3	123.5	830

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113