

Ēdienkarte

5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	A07	300/10	3,2	9,6	18,2	172
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186
		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		3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rudzu maize		A01	40	2,8	0,4	16,6
				Kopā:	27,9	27,3	96,3	741
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9,8	4,2	36,3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19,7	20,2	52,4	470
		Sagrieztī ķīnas 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
		Kliju maize	A01	30	2,6	1	13,4	73
				Kopā:	33,4	27,2	106,9	804
Trešdiena	Pusdienas	Cepta zivs fileja	A01,A03	70	14,3	11,4	3,8	175
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Piena mērce	A01,A07	70	2,6	6,7	8	103
		Sagrieztī kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sagrieztas bietes		50	0,6	0	4	18
		Jogurta mērce ar zaļumiem	A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1,1	0,2	16,6	73
		Piens*	A07	200	6	3	9,6	89
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis(ābols)*		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	32,6	24	103	757
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Sagrieztī ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti ķirbji		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	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73
				Kopā:	29,5	31,8	90,2	764
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	15,9	13,7	50,8	390
		Sagrieztī kāposti		85	1,2	0,17	3,6	21
		Sarīvēti burkāni		15	0,14	0,03	0,69	4
		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	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	27,14	24	94,09	700

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

*** 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)
--------------	----------------------------	--------------------	-----------	----------------

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