# Ēdienkarte
# 5.-9.klašu audzēkņi

**2.nedēļa**

**Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai**

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Alergēni | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| **Pirmdiena** | **Pusdienas** | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm | *A01* | 250 | 6,2 | 7 | 26,7 | 195 |
| | | Maltās gaļas mērce ar tomātiem | | 120 | 10,5 | 12,9 | 7 | 186 |
| | | Irdenie griķi | | 160 | 8,1 | 2,1 | 39,7 | 210 |
| | | Sagriezti 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 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 40 | 2,8 | 0,4 | 16,6 | 81 |
| | | | | *Kopā:* | ***28,9*** | ***24,2*** | ***94,8*** | ***711*** |
| **Otrdiena** | **Pusdienas** | Zivju zupa | *A04,A9* | 250 | 7,2 | 7,1 | 13,8 | 148 |
| | | Vistas gaļas-biezpiena plāceņiši | *A01,A07* | 70 | 11 | 11,5 | 8,6 | 182 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 200 | 6,2 | 0,8 | 60,3 | 273 |
| | | Sagriezti 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:* | ***28,3*** | ***22,2*** | ***100,9*** | ***715*** |
| **Trešdiena** | **Pusdienas** | Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu | *A07* | 250/5 | 2,2 | 7,3 | 13,3 | 128 |
| | | Cūkgaļa saldskābā mērcē | | 100 | 12,4 | 16,3 | 5,4 | 218 |
| | | Vārīti kartupeļi | | 250 | 5,2 | 0 | 38,3 | 174 |
| | | Sagriezti 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 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 40 | 2,8 | 0,4 | 16,6 | 81 |
| | | Kefīrs | *A07* | 150 | 4,5 | 3 | 6,8 | 72 |
| | | | | *Kopā:* | ***28,5*** | ***28,7*** | ***86,8*** | ***718*** |
| **Ceturtdiena** | **Pusdienas** | Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu | | 280 | 18,3 | 20,2 | 47,8 | 446 |
| | | Sagriezti ķīnas kāposti | | 50 | 0,7 | 0,1 | 2,1 | 12 |
| | | Sagriezti gurķi un tomāti | | 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 | 14 |
| | | Ābolu-zemeņu debesmanna | *A01* | 70 | 1,8 | 0,3 | 20,5 | 92 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 40 | 2,8 | 0,4 | 16,6 | 81 |
| | | Piens* | *A07* | 150 | 4,8 | 3 | 6,8 | 73 |
| | | | | *Kopā:* | ***29,2*** | ***25,7*** | ***96,4*** | ***734*** |
| **Piektdiena** | **Pusdienas** | Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu | *A07* | 250/5 | 8,7 | 9,9 | 27,6 | 234 |
| **Veģetārā diena** | | Pasta ar rīvētu puscieto sieru | *A01,A07* | 200/40 | 18 | 15,6 | 46,2 | 397 |
| | | Sagriezti 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 | 14 |
| | | Dzeramais jogurts ar augļu-ogu piedevu | *A07* | 140 | 5,4 | 2,5 | 20,2 | 125 |
| | | Rudzu maize | *A01* | 20 | 1,4 | 0,2 | 8,3 | 41 |
| | | | | *Kopā:* | ***34,94*** | ***30*** | ***106,89*** | ***837*** |

***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)* | *Oglhidrāti (g)* |
|---|---|---|---|---|---|

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