Ēdienkarte
10.-12.klašu audzēkņi

2.nedēļa

GARDBRĪDIS

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		140	12,2	15	8,2	217
		Irdenie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263
		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*	60	4,2	0,6	24,9	122
				Kopā:	***34***	***27***	***114,3***	***835***
Otrdiena	**Pusdienas**	Zivju zupa	*A04,A9*	300	8,7	8,5	16,6	178
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03,A07*	70	9,4	14,9	11,1	182
		Tvaicēti rīsi		250	7,8	1	75,4	342
		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:	***29,8***	***27,2***	***121,3***	***814***
Trešdiena	**Pusdienas**	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07*	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		120	14,9	24,4	6,5	305
		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*	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefīrs	*A07*	150	4,5	3	6,8	72
				Kopā:	***32,4***	***37***	***96,2***	***846***
Ceturtdiena	**Pusdienas**	Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu		300	19,6	21,7	51,2	479
		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*	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens*	*A07*	150	4,8	3	6,8	73
				Kopā:	***31,9***	***27,4***	***108,1***	***807***
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*