

**GARDBRĪDIS**

## Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Apstiprinājis direktore  
T. Diukula

Diukula

**1.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	150	2,4	3,3	7,9	71
		Cūkgaļas plov		180	11,9	14,9	40	342
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefīrs		200	6,8	0,2	9,4	67
<i>Kopā:</i>					<b>22,9</b>	<b>18,7</b>	<b>66,3</b>	<b>525</b>
Otrdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	150/3	3,3	3,5	13	97
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	223
		Vārīti makaroni	*A01	130	4,6	2,4	30,7	163
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,8	2,9	5,8	53
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Sulas dzēriens		150	0,1	0	8,1	34		
<i>Kopā:</i>					<b>20,4</b>	<b>27</b>	<b>70,9</b>	<b>609</b>
Trešdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/3	5,6	7,4	11,2	134
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	60	8,5	14,5	9,5	203
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		70	0,8	3,5	5,3	56
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Deserts auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	8,1	32		
<i>Kopā:</i>					<b>22,8</b>	<b>31,9</b>	<b>85</b>	<b>718</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,6	6	13,5	114
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	80	9,8	14,3	2,6	178
		Tvaicēti rīsi		130	3,4	0,4	33,3	150
		Rīvētu burkānu salāti		70	0,9	2,8	4,8	48
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Karkadē dzēriens		150	0	0	6	24		
<i>Kopā:</i>					<b>17,1</b>	<b>23,7</b>	<b>68,5</b>	<b>556</b>
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa	*A04,A09	150	3,3	4,1	8,6	85
		Kartupeļi vārīti		150	3,1	0	23	104
		Biezpiens ar krējumu	*A07	80	12,1	3,4	1,6	85
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Deserts auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Piens	*A07	200	6,4	4	9	98		
<i>Kopā:</i>					<b>27,3</b>	<b>15,2</b>	<b>65,4</b>	<b>508</b>

**Dzēramais ūdens-visās ēdienreizēs****ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Protipriņķu direktore  
I. Dzinula  
Dzinula



## Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	200	4,7	6,6	7,9	110
		Cūkgaļas plovš		230	15,2	19	51,3	437
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Kefīrs		200	6,8	0,2	9,4	67
<i>Kopā:</i>					<b>29,8</b>	<b>26,2</b>	<b>88</b>	<b>707</b>
Otrdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	250/5	5,5	5,8	21,6	161
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	223
		Vārīti makaroni	*A01	150	5,3	2,7	35,4	187
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,8	2,9	5,8	53
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Sulas dzēriens		150	0,1	0	8,1	34
<i>Kopā:</i>					<b>24,6</b>	<b>29,7</b>	<b>94,6</b>	<b>745</b>
Trešdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	5,6	7,4	11,2	134
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	16,9	11,1	237
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		70	0,8	3,5	5,3	56
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Deserts auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Rāmkalnu sīrupu dzēriens		150	0	0	8,1	32
<i>Kopā:</i>					<b>27,2</b>	<b>34,8</b>	<b>104,5</b>	<b>840</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	1,9	8,2	18,8	157
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	90	11,1	16,1	3	201
		Tvaicēti rīsi		160	4,8	0,6	46,1	209
		Rīvētu burkānu salāti		70	0,9	2,8	4,8	48
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Karkadē dzēriens		150	0	0	6	24
<i>Kopā:</i>					<b>21,4</b>	<b>28</b>	<b>97,4</b>	<b>727</b>
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa	*A04,A09	200	4,4	5,5	11,4	113
		Kartupeļi vārīti		240	5	0	38,8	175
		Biezpiens ar krējumu	*A07	120	14,4	12,8	2,1	181
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Deserts auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					<b>32,6</b>	<b>26</b>	<b>84,5</b>	<b>702</b>

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

**GARDBRĪDIS**

# Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinājis: direktore

T. Dinula

**1.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona zupa ar dārzeņiem	*A09	250	4	5,5	13,2	118
		Cūkgaļas plovš		250	16,5	20,7	55,8	476
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	0,7	5
		Rudzu maize	*A01	60	4,1	0,5	30	141
		Kefīrs		200	6,8	0,2	9,4	67
<i>Kopā:</i>					<b>31,8</b>	<b>27</b>	<b>109,1</b>	<b>807</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01;A07	250/5	5,5	5,8	21,6	161
		Boloņas mērce	*A01	80	10,2	18	5	223
		Vārīti makaroni	*A01	200	7	3,7	47,2	250
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,8	2,9	5,8	53
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
Sulas dzēriens		200	0,1	0,3	8,1	36		
<i>Kopā:</i>					<b>26,3</b>	<b>31</b>	<b>106,4</b>	<b>810</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Svaigu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	6,6	8,4	11,1	146
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	16,9	11,1	237
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		70	0,8	3,5	5,3	56
		Rudzu maize	*A01	40	2,7	0,3	18,7	88
		Deserts auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Rāmkalnu sīrupu dzēriens		200	0,1	0	8,1	34		
<i>Kopā:</i>					<b>28,3</b>	<b>35,8</b>	<b>104,4</b>	<b>854</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	1,9	8,2	18,8	157
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A07	100	12,3	17,9	3,3	224
		Tvaicēti rīsi		200	5,3	0,7	51,3	233
		Rīvētu burkānu salāti		70	0,9	2,8	4,8	48
		Rudzu maize	*A01	60	4,1	0,5	30	141
		Karkadē dzēriens		200	0	0	6	24
<i>Kopā:</i>					<b>24,5</b>	<b>30,1</b>	<b>114,2</b>	<b>826</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zivju zupa	*A04,A09	250	5,5	6,9	14,3	141
		Kartupeļi vārīti		240	5	0	38,8	175
		Biezpiens ar krējumu	*A07	120	14,4	12,8	2,1	181
		Ķīnas kāpostu un tomātu salāti		70	0,7	2,9	1,5	35
		Rudzu maize	*A01	60	4,1	0,5	30	141
		Deserts auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					<b>36,4</b>	<b>27,7</b>	<b>109,1</b>	<b>831</b>

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