

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

*Daka***2.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	150/3	1,3	4,3	8,9	81
		Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07	80	9,2	15,1	5	197
		Vārīts bulgurs	*A01	130	5,2	0,6	32,9	148
		Kolrābju salāti ar rīvētiem burkāniem	*A07	70	1,1	2	3,5	26
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
		Sulas dzēriens		150	0,1	0	8,1	34
		Kopā:				18,3	22,2	66,7
Otrdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A07	150/3	3,8	7,4	9,4	127
		Teftēļi krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	90	9,8	17	12,7	253
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	94
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		70	0,8	3,5	5,2	56
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
		Ogu morss		120	0,1	0	6,3	37
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				18,9	28,7	75,2	679	
Trešdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	2,1	1,6	12,1	71
		Cāļa šķiņķa kotlete ar piena mērci	A07	70/40	9,7	17,2	15,7	256
		Tvaicēti rīsi		100	2,7	0,3	25,6	116
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				22,6	23	100,1	709	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar krējumu	*A01,03, 04,07	150/3	3	5,8	11,8	111
		Sautēti sezonas dārzeni ar gaļu		220	13,8	16,9	23,3	301
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		70	0,6	1,9	3	31
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
		Ogu morss		120	0,1	0	6,3	37
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				25,2	28,4	75,7	682	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5,1	5,2	16,8	130
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,07	130/25	10,3	15,3	30	299
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		60	0,8	3,1	4	32
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
		Ogu morss		120	0,1	0	6,3	37
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
Kopā:				23,7	26,8	75	639	

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

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	7,3	12,3	17,5	212
		Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07	80	9,2	15,1	5	197
		Vārīts bulgurs	*A01	160	6,4	0,7	40,5	182
		Kolrābju salāti ar rīvētiem burkāniem	*A07	70	1,1	2	3,5	26
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Sulas dzēriens		150	0,1	0	8,1	34
		Kopā:				26,3	30,6	92
Otrdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A07	200/5	5	9,8	12,4	161
		Tefteļi krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	100	11,4	19,5	14,2	279
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	94
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		70	0,8	3,5	5,2	56
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Ogu morss		150	0,1	0	6,3	37
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				22,9	33,9	91,9	777	
Trešdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	200	2,8	2,2	16,1	95
		Cāļa šķiņķa kotlete ar piena mērci	A07	70/40	9,7	17,2	15,7	256
		Tvaicēti rīsi		130	3,4	0,4	33,3	151
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Rāmkalnu sirupu morss		150	0	0	14,4	58
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60		
Kopā:				24,8	24	120,9	806	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar krējumu	*A01,03,04,07	200/5	3,9	7,3	15,7	145
		Sautēti sezonas dārzeni ar gaļu		250	14	17	26,1	329
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		70	0,6	1,9	3	31
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Ogu morss		150	0,1	0	6,3	37
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				27,1	30,3	91,5	782	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	22,3	173
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,07	130/25	10,3	15,3	30	299
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		70	0,9	3,6	4,7	52
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Ogu morss		150	0,1	0	6,3	37
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Kopā:				26,2	29,4	90,3

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 iestādēs 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

*Ishu***2.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	7,3	12,3	17,5	212
		Sautēti cūkgaļas gabaliņi tomātu-krējuma mērcē	*A01,A07	90	10,9	17	5,6	221
		Vārīts bulgurs	*A01	180	7,2	0,8	45,6	205
		Kolrābju salāti ar rīvētiem burkāniem	*A07	70	1,1	2	3,5	26
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Sulas dzēriens		150	0	0	15,2	54
		Kopā:				28,7	32,6	104,8
Otrdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A07	250/5	6,2	12,3	15,5	201
		Teftēji krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	100	11,4	19,5	14,2	279
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	27,6	131
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		70	0,8	3,5	5,2	56
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Ogu morss		150	0,1	0	6,3	37
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				24,7	36,4	99,6	854	
Trešdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar nēdelēm	*A01	250	3,5	2,7	20,1	119
		Cāļa šķiņķa kotlete ar piena mērci	A07	70/50	10	18,3	16,8	272
		Tvaicēti rīsi		130	3,4	0,4	33,3	151
		Tomātu šķēlītes		40	0,4	0,1	1	7
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	14,4	58
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	89
Kopā:				25,8	25,6	126	846	
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar krējumu	*A01,03,04,07	250/5	5,1	9,9	19,7	190
		Sautēti sezonas dārzeni ar gaļu		300	15,4	20,1	33,7	378
		Ķīnas kāpostu, burkānu un ābolu salāti		70	0,6	1,9	3	31
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Ogu morss		150	0,1	0	6,3	37
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	89
Kopā:				29,4	35,4	89,7	815	
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,4	8,7	27	173
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,07	200/25	12,7	17,6	46,2	393
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		70	0,9	3,6	4,7	52
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Ogu morss		150	0,1	0	6,3	37
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	89
Kopā:				30,3	33,4	111,2	834	

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

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Launags	Cīsiņi	*A07	30	4,5	8,5	0,8	98
		Kliju maize ar sviestu	*A01,07	15/3	1,2	3,6	7,3	67
		Kakao ar pienu	*A07	150	2,6	2,2	10,1	71
				<i>Kopā:</i>	8,3	14,3	18,2	236
Otrdiena	Launags	Piena zupa ar auzu pārslām	*A01,07	150	5,5	3,3	14,6	109
		Cepumi	*A01,07	20	1,5	2,9	14,1	90
				<i>Kopā:</i>	7	6,2	28,7	199
Trešdiena	Launags	Biezpiens ar krējumu	*A07	80	10,7	5,1	1,7	99
		Kliju maize	*A01	30	2,4	0,6	14,4	76
		Tēja		150	0,4	0,1	8,3	32
				<i>Kopā:</i>	13,5	5,8	24,4	207
Ceturtdiena	Launags	Ķirbju pankūkas	*A01,07	100	5,5	7,9	33,6	235
		Tēja		150	0,4	0,1	8,3	32
				<i>Kopā:</i>	5,9	8	41,9	267
Piektdiena	Launags	Jogurts	*A07	150	5,4	3	17,7	126
		Olā cepta maizīte	*A07	30	2,3	5,2	12,6	106
				<i>Kopā:</i>	7,7	8,2	30,3	232

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.