

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar krējumu	*A01,03, 04,07	150/3	3	5,8	11,8	111
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	80	9,2	15,1	5	197
		Vārīts bulgurs	*A01	130	5,2	0,6	32,9	148
		Burkānu un seleriju salāti ar krējumu	*A07	70	1	1,1	4,7	36
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
		Sulas dzēriens		150	0,1	0	8,1	34
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
				Kopā:	19,9	22,8	70,8	667
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	150	3,1	3,8	15,1	108
		Tefteli krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	70/30	11,4	19,5	14,2	279
		Kartupeļu biezenis		130	2,8	0,3	17,9	88
		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		150	0,2	0	6,8	27
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
				Kopā:	20	27,9	80,9	670
Trešdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A07 *A01,A03,	150/3	3,8	7,4	9,4	127
		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
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		70	0,9	2,9	5,3	47
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9,6	38
				Kopā:	18,5	28	73,9	636
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	150/3	1,3	4,3	8,9	81
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		220	13,8	16,9	23,3	301
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	1,5	10
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
		Ogu morss		150	0,2	0	6,8	27
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
				Kopā:	17,4	22,1	62,2	531
Piekdiena	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
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	0,6	1,9	3	31
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	52
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9,6	38
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
				Kopā:	23,4	25,6	77,3	640

*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

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 5.-9.klašu audzēkņi

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīpai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar krējumu	*A01,03, 04,07	250/5	4,9	8,9	19,5	175
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	90	10,9	17	5,6	221
		Vārīts bulgurs	*A01	180	7,2	0,8	45,6	205
		Burkānu un seleriju salāti ar krējumu	*A07	70	1	1,1	4,7	26
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Sulas dzēriens		180	0,2	0	10,4	42
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
				Kopā:	32,4	31,3	112,8	848
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	200	4,1	5,1	20,2	144
		Teftelji krējuma-tomātu mērcē	*A01,A07	100	11,4	19,5	14,2	279
		Kartupeļu biezenis		150	3,2	0,3	20,7	102
		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	0,2	0	6,8	27
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
				Kopā:	22,2	29,5	97,9	758
Trešdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A07 *A01,A03,	200/5	5	9,8	12,4	161
		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
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		70	0,9	2,9	5,3	47
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9,6	38
						Kopā:	21,2	30,8
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	1,9	7,2	16,8	142
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		280	17,4	21,3	29,8	381
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	1,5	10
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Ogu morss		150	0,2	0	6,8	27
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
						Kopā:	22,4	29,7
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
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	0,6	1,9	3	31
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0	0	9,6	38
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
						Kopā:	25,8	27,7

*Ja LAD atbalsta programmas produkts nav pieejams, tad to nodrošina ēdinātājs.

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 nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar krējumu	*A01,03, 04,07	260/5	5,1	9,9	20,3	190
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,2	18,9	6,2	246
		Vārīts bulgurs	*A01	200	8	0,9	50,7	228
		Kolrābju salāti ar rīvītiem burkāniem	*A07	70	1,1	2	3,5	26
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Sulas dzēriens		200	0,2	0	11,5	47
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		<i>Kopā:</i>					30,8	32,3
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	250	5,1	6,4	25,2	160
		Tefteļi 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	0,2	0	6,8	27
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		<i>Kopā:</i>					23,7	30,5
Trešdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	*A07 *A01,A03,	250/5	6,2	12,3	15,5	201
		Cāļa šķiņķa kotlete ar piena mērci	A07	70/50	10	18,3	16,8	272
		Tvaicēti rīsi		150	4	0,5	38,5	174
		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
		<i>Kopā:</i>					22,8	31,7
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	260/5	5,1	9,9	20,3	190
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		300	15,4	20,1	33,7	378
		Marinētu gurķu šķēlītes		60	0,6	0,1	2,3	15
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Ogu morss		200	0,2	0	9,1	37
		Auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
		<i>Kopā:</i>					25,8	31,3
Piektdiena	Pušdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,4	8,7	27	173
		Pasta ar rīvīti puscieto sieru	*A01,07	200/25	12,7	17,6	46,2	393
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		70	0,6	1,9	3	31
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	90
		Rāmkalnu sīrupu morss		150	0,1	0	9,6	38
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		<i>Kopā:</i>					30	31,7

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