



Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Apstiprinu

2.nedēļa

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā skābeņu zupa ar krējumu	*A01,A07	150/3	1,3	4,8	10,9	92
		Cūkgaļas gulašs	*A01;A07	100	12,2	18,9	6,2	244
		Vārīts bulgurs	*A01	120	4,8	0,5	30,4	137
		Burkānu un seleriju salāti	*A07	100	1,4	1,5	6,8	46
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					26,8	29	72,6	650
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu gulašzupa ar lēcām	*A09	150	3,4	3,9	11,9	96
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01;A07	80	10,5	12,8	7,9	190
		Vārīti kartupeļi		120	2,5	0	18,4	84
		Pikantie biešu un gurķu salāti		100	1,1	5	7,4	79
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					19,2	22,5	67,3	550
Trešdiena	Pusdienas	Cāja šķiņķa kotlete	*A01,A03	70	8,5	12,8	11,3	194
		Piena mērcē	*A01,A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Tvaicēti rīsi		100	2,7	0,3	25,6	116
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti		100	1,4	0,9	5	34
		Putots jogurta deserts	*A07	50	1,4	2,9	8,5	66
		Dārza ogu mērcē		120	0,3	0,2	12,8	54
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					16,9	21,7	75,9	567
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/3	1,3	4,8	10,9	94
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		220	13,8	16,9	23,3	301
		Marinēts gurķis		50	0,5	0,1	1,9	11
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
		<i>Kopā:</i>					22,7	25,1
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		150	5,1	5,2	16,8	130
		Pasta ar bešamel siera mērci	*A01;A07	180	11,8	15,4	36,7	333
		Ķīnas kāpostu, redīsu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>					19,5	22

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

Dzermamais 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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā skābeņu zupa ar krējumu	*A01,A07	250/5	4,9	8,9	19,5	178
		Cūkgaļas gulašs	*A01;A07	100	12,2	18,9	6,2	244
		Vārīts bulgurs	*A01	180	7,2	0,8	45,6	205
		Burkānu un seleriju salāti	*A07	100	1,4	1,5	6,8	46
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					32,8	33,4	96,4	804
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu gulažzupa ar lēcām	*A09	200	4,5	5,2	15,9	128
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01;A07	100	13,1	16	9,9	237
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	27,6	125
		Pikantie biešu un gurķu salāti		100	1,1	5	7,4	79
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					24,9	27,3	91,6	713
Trešdiena	Pusdienas	Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,A03	70	8,5	12,8	11,3	194
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,5	5,5	5,5	78
		Tvaicēti rīsi		160	4,2	0,5	41	185
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti		100	1,4	0,9	5	34
		Putots jogurta deserts	*A07	60	1,7	3,4	10,2	78
		Dārza ogu mērce		120	0,3	0,2	12,8	54
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
<i>Kopā:</i>					19,8	23,8	103,2	706
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	1,9	7,2	16,8	143
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		280	17,4	21,3	29,8	381
		Marinēts gurķis		50	0,5	0,1	1,9	11
		Rudzu maize	*A01	40	2,2	0,5	17,4	83
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					28	32,1	75,5	706
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	22,3	179
		Pasta ar bešamel siera mērci	*A01;A07	240	15,7	22,6	48,9	462
		Ķīnas kāpostu, redīsu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					25	31	82,2	708

*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 10.-12.klašu audzēkņi

Apstiprinu

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā skābeņu zupa ar krējumu	*A01,A07	250/5	4,9	8,9	19,5	178
		Cūkgaļas gulašs	*A01;A07	100	12,2	18,9	6,2	244
		Vārīts bulgurs	*A01	200	8	0,9	50,7	228
		Burkānu un seleriju salāti	*A07	100	1,4	1,5	6,8	46
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Kopā:					35,3	33,6
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu gulašzupa ar lēcām	*A09	250	5,7	6,5	19,8	161
		Malta cūkgaļa piena mērcē	*A01;A07	100	13,1	16	9,9	237
		Vārīti kartupeļi		260	5,8	0	39,8	182
		Pikantie biešu un gurķu salāti		100	1,1	5	7,4	79
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
		Kopā:					28,8	28,5
Trešdiena	Pusdienas	Cāļa šķiņķa kotlete	*A01,A03	80	9,7	14,7	12,9	223
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,5	6,5	5,5	87
		Tvaicēti rīsi		200	5,3	0,7	51,3	233
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti		100	1,4	0,9	5	34
		Putots jogurta deserts	*A07	60	1,7	3,4	10,2	78
		Dārza ogu mērce		150	0,4	0,1	16	67
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:					22,8	26,7
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,1	7,3	18,2	151
		Sautēti sezonas dāzeņi ar gaļu		350	18,7	24,9	43,7	474
		Marinēts gurķis		50	0,5	0,1	1,9	11
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Kopā:					30,1	35,7
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,4	8,7	27,9	224
		Pasta ar bešamel siera mērci	*A01;A07	250	16,4	21,4	58	490
		Ķīnas kāpostu,redīsu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					28,8	31,7	105,2	821

*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