



Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Apstiprinu

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā kartupeļu-sēņu zupa ar pārļu grūbām	*A01	150	2,5	2,4	14	88
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	12,5	16,3	33,2	330
		Rīvētu burkānu salāti		100	1,1	3,1	3,8	48
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
				Kopā:	23,5	25	68,9	595
Otrdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē		150	8	5,4	16,6	147
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80	10,8	18	2,8	216
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Biešu un ābolu salāti		100	0,9	3,1	9,4	69
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	26,1	28	61,9	604
Trešdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	150	3,3	4,3	15,1	112
		Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03	70	10,6	16,1	9,4	225
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		100	1,3	4,1	7,6	73
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	20,9	29,1	67,8	617
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/5	3	5,8	11,8	111
		Sautēts vistas šķiņķītis		60	15	14,2	0,6	190
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	35	1,1	1,3	2,2	25
		Tvaicēti rīsi		120	3,2	0,4	30,8	140
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0,1	4	21
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				Kopā:	24,7	22	57,7	528
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa ar krējumu		200/5	2,1	7,1	10,1	113
		Smalcināta baltās zivs filejas kotlete	*A01;A03,	60	9,1	8,2	9,4	148
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3,2	0,3	20,7	98
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		70	0,7	2,2	3,5	37
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Ogu morss		150	0,2	0	8,7	35
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
				Kopā:	22,7	21	70,3	560

*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

Apstiprinu

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā kartupeļu-sēņu zupa ar pārļu grūbām	*A01	200	3,4	3,2	18,6	117
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	15,2	19,9	40,5	402
		Rīvētu burkānu salāti		100	1,1	3,1	3,8	48
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					28,5	29,6	89,1	737
Otrdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē		200	10,7	7,2	22,2	196
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	80	10,8	18	2,8	216
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Biešu un ābolu salāti		100	0,9	3,1	9,4	69
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					31,8	30,4	83,3	734
Trešdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01,A03	200	4,5	5,7	20,2	150
		Maltas cūkgaļas rullītis ar ķīmenēm	*A01,A03	70	10,6	16,1	9,4	225
		Piena mērce	*A01;A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		100	1,3	4,1	7,6	73
Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81		
<i>Kopā:</i>					24,5	30,7	88,8	730
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un krējumu	*A01,A03, A07	200/5	3,9	7,3	15,7	144
		Sautēts vistas šķiņķītis		70	17,5	16,6	0,6	222
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	35	1,1	1,3	2,2	25
		Tvaicēti rīsi		180	4,8	0,6	46,1	209
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0,1	4	21
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					31,1	26,3	85,2	702
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa ar krējumu		250/5	2,8	9,6	12,8	149
		Smalcināta baltās zivs filejas kotlete	*A01;A03,A07	70	10,6	9,5	11	172
		Kartupeļu biezenis	*A07	200	4,2	0,4	27,5	130
		Ķīnas kāpostu,burkānu salāti		70	0,7	2,2	3,5	37
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
		Ogu morss		150	0,2	0	8,7	35
		Skolas piens*	*A07	200	6	3	9,6	89
<i>Kopā:</i>					27,8	25,5	99,3	737

*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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā kartupeļu-sēņu zupa ar pērļu grūbām	*A01	250	4,2	4	23,3	146
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	250	17,3	22,6	46,1	457
		Rīvētu burkānu salāti		100	1,1	3,1	3,8	48
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Kopā:					31,4	33,1
Otrdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē		200	10,7	7,2	22,2	196
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes gurķu mērcē	*A01,A07	100	13,5	22,5	3,5	271
		Irdenie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Biešu un ābolu salāti		100	0,9	3,1	9,4	69
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kopā:					36	35,3
Trešdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	250	5,6	7,1	25,2	187
		Maltas cūkgaļas rullītis ar ķimenēm	*A01,A03	70	10,6	16,1	9,4	225
		Piena mērce	*A01;A07	60	1,8	7,6	6,5	102
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	42,9	195
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		100	1,3	4,1	7,6	73
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					27,9	35,3	108,2	862
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un krējumu	*A01,A03, A07	250/5	4,9	8,9	19,5	178
		Sautēts vistas šķiņķītis		70	17,5	16,6	0,6	222
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	35	1,1	1,3	2,2	25
		Tvaicēti rīsi		200	5,3	0,7	51,3	233
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0,1	4	21
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:					34	28,2	102,5	800
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa ar krējumu		250/5	2,8	9,6	12,8	149
		Smalcināta baltās zivs filejas kotlete	*A01;A03,A07	70	10,6	11,5	11	190
		Kartupeļu biezenis	*A07	270	5,7	0,5	37,2	176
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		70	0,7	2,2	3,5	37
		Rudzu maize	*A01	60	3,3	0,8	26,2	125
		Ogu morss		150	0,1	0	8,7	37
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					29,6	28,6	108,4	811

*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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147