



Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

T.Dinula

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1,5	4,6	7,5	77
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	12,5	16,3	33,2	330
		Sezonas dārzeņu mix	*A01	80	1	0,1	4	21
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					22,8	25,2	62	565
Otrdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē	*A01,A07	150	8	5,4	16,6	147
		Vistas gaļa karija mērcē		100	11,9	16,5	4	212
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	*A01	80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize		20	1,4	0,2	8,3	41
Auglis	100	0,3	0,6	13,4	60			
<i>Kopā:</i>					25,2	26,7	68,3	614
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07,A09	200/5	1,8	6	11,3	116
		Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle	*A07,A09,A	60	16,1	9,8	1,5	159
		Gaļas buljona mērce	*A07	40	0,9	2,1	1,8	30
		Irdenie griķi		120	6	1,6	29,8	158
		Rivēti kāposti ar garšaugiem	*A01	80	1,1	3,3	6,1	59
Rudzu maize	20	1,4		0,2	8,3	41		
<i>Kopā:</i>					27,3	23	58,8	561
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1,2	2,7	7,4	59
		Cūkgaļas plov		200	13,2	16,5	44,6	380
		Tomātu šķēlītes		80	0,8	0,2	2,1	13
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefīrs	*A07	200	6,8	0,2	9,4	67
<i>Kopā:</i>					23,4	19,8	71,8	559
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu gulašzupa ar lēcām	*A09	200	6,4	7,3	20	171
		Biezpiena deserts ar rozīnēm	*A07,A12	100	10,2	12,4	15,4	214
		Blenderētas zemenes		50	0,4	0,2	5	23
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					20,1	20,9	70,4	550

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 5.-9.klašu audzēkņi

Apstiprinu _____

T.Dinula

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	200	2	6,1	10	103
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	240	16,6	21,7	44,2	439
		Sezonas dārzeņu mix		80	1	0,1	4	21
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
						<i>Kopā:</i>	28,8	32,3
Otrdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē		200	10,7	7,2	22,2	196
		Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07	100	11,9	16,5	4	212
		Vāriti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				<i>Kopā:</i>	29,7	28,7	85,3	718
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07,A09	250/5	2,2	7,8	14,1	135
		Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle		70	18,8	11,5	1,7	186
		Gaļas buljona mērce	*A07	60	1,4	3,2	2,7	45
		Irdenie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		100	1,3	4,1	7,6	73
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	36	29,3	90,7	772
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		250	2,1	4,4	12,4	98
		Cūkgaļas plov		240	15,9	19,8	53,5	456
		Tomātu šķēlītes		80	0,8	0,2	2,1	13
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	*A07	200	6,8	0,2	9,4	67
						<i>Kopā:</i>	28,4	25
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu gulašzupa ar lēcām	*A09	350	11,2	12,8	35	300
		Biezpiena deserts ar rozīnēm	*A07,A12	100	10,2	12,4	15,4	214
		Blenderētas zemenes		50	0,4	0,2	5	23
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
						<i>Kopā:</i>	26,3	26,6

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)	Olbumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

T.Dinula

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	250	2,5	7,6	12,5	128
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	250	17,3	22,6	46,1	457
		Sezonas dārzeņu mix	*A01	80	1	0,1	4	21
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
						<i>Kopā:</i>	31,4	34,9
Otrdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē	*A01,A07	250/5	13,4	9	27,7	245
		Vistas gaļa karija mērcē		100	11,9	16,5	4	212
		Vārīti kartupeļi		180	3,7	0	27,6	125
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	*A01	80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize		60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				<i>Kopā:</i>	34,4	30,7	103,7	829
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07,A09	250/5	2,2	7,8	14,1	135
		Cepta cūkgaļas karbonādes šķēle		70	18,8	11,5	1,7	186
		Gaļas buljona mērce	*A07	75	1,7	4	6,8	70
		Irdenie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Rīvīti kāposti ar garšaugiem		100	1,3	4,1	7,6	73
		Rudzu maize	*A01	80	5,6	0,8	33,2	164
				<i>Kopā:</i>	37	30,3	103,1	838
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		250	2,1	4,4	12,4	98
		Cūkgaļas plov		280	18,5	23,2	62,5	533
		Tomātu šķēlītes		80	0,8	0,2	2,1	13
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefirs	*A07	200	6,8	0,2	9,4	67
						<i>Kopā:</i>	32,4	28,6
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu gulašzupa ar lēcām	*A09	400	12,8	14,7	40	344
		Biezpiena deserts ar rozīnēm	*A07,A12	100	10,2	12,4	15,4	214
		Blenderētas zemenes		50	0,4	0,2	5	23
		Rudzu maize	*A01	80	5,6	0,8	33,2	162
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
						<i>Kopā:</i>	29,3	28,7

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