




# Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Apstiprinu   
T. Dinula

2.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	3,6	4,4	16,4	120
		Boloņas mērce	*A01	80	9,5	14,4	5	188
		Irdenie griķi		100	5	1,3	21,8	131
		Ķīnas kāpostu un zaļo gurķu salāti		80	0,8	3,4	1,6	40
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					<b>26,7</b>	<b>27,7</b>	<b>62,1</b>	<b>615</b>
Otrdiena	Pusdienas	Zupa Minestrone		150	2,8	3,9	9,1	83
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	80	10,8	16	2,9	199
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80	1,1	4,1	5,4	63
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					<b>19,5</b>	<b>25,2</b>	<b>69,3</b>	<b>582</b>
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2,2	6,1	10,8	107
		Dabīgā cūkgaļas šnicele	*A01,A03	70	11,9	19	5,5	241
		Kartupeļu biezenis	*A07	180	3,8	0,4	24,8	118
		Biešu un ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,5	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>20</b>	<b>28,2</b>	<b>56,9</b>	<b>562</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Cepts vistas stilbiņš		60	14,4	16,3	0	204
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Burkānu un seleriju salāti ar krējumu	*A07,A09	80	1,1	1,2	5,4	37
		Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	70/200	7,7	4,2	35	209
<i>Kopā:</i>					<b>27,5</b>	<b>26,5</b>	<b>75</b>	<b>649</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		150	3,3	3,9	15,7	111
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	130/40	13,7	20,1	30	356
		Sezonas dārzeņu salāti		80	0,9	3,3	4,4	51
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>19,3</b>	<b>27,5</b>	<b>58,4</b>	<b>558</b>

**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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	200	4,8	5,8	21,9	159
		Boloņas mērce	*A01	80	9,5	14,4	5	188
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Ķīnas kāpostu un zaļo gurķu salāti		80	0,8	3,4	1,6	40
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
<b>Kopā:</b>					<b>30,9</b>	<b>29,7</b>	<b>86,4</b>	<b>736</b>
Otrdiena	Pusdienas	Zupa Minestrone		200	3,8	5,2	12,1	110
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	80	10,8	16	2,9	199
		Tvaicēti rīsi		170	5,3	0,7	51,3	233
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80	1,1	4,1	5,4	63
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<b>Kopā:</b>					<b>24,1</b>	<b>27</b>	<b>101,7</b>	<b>747</b>
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2,7	7,6	13,5	133
		Dabīgā cūkgaļas šniece	*A01,A03	80	13,6	21,7	6,2	275
		Kartupeļu biezenis	*A07	200	4,2	0,4	27,5	130
		Biešu un ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,5	55
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<b>Kopā:</b>					<b>25,4</b>	<b>32,8</b>	<b>79,6</b>	<b>716</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Cepts vistas stilbiņš		60	14,4	16,3	0	204
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Burkānu un seleriju salāti ar krējumu	*A07,A09	80	1,1	1,2	5,4	37
		Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	70/200	7,7	4,2	35	209
<b>Kopā:</b>					<b>28,8</b>	<b>26,7</b>	<b>87</b>	<b>704</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		250	5,5	6,5	26,1	185
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	160/40	14,7	20,6	36,9	392
		Sezonas dārzeņu salāti		80	0,9	3,3	4,4	51
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<b>Kopā:</b>					<b>23,9</b>	<b>30,8</b>	<b>84</b>	<b>709</b>

**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 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

T.Dinula

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	250	6	7,3	27,3	199
		Boloņas mērce	*A01	100	11,9	18	6,2	234
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197
		Ķīnas kāpostu un zāļu gurķu salāti		80	0,8	3,4	1,6	40
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
		<b>Kopā:</b>				<b>35,5</b>	<b>35,1</b>	<b>98</b>
Otrdiena	Pusdienas	Zupa Minestrone		250	4,7	6,5	15,2	138
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	80	10,8	16	2,9	199
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80	1,1	4,1	5,4	63
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<b>Kopā:</b>				<b>26,7</b>	<b>28,5</b>	<b>116,1</b>	<b>828</b>	
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2,7	7,6	13,5	133
		Dabīgā cūkgaļas šniece	*A01,A07	80	13,6	21,7	6,2	275
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,3	0,5	34,4	163
		Biešu un ābolu salāti		100	0,9	3,1	9,4	69
		Rudzu maize	*A01	80	5,6	0,8	33,2	164
<b>Kopā:</b>				<b>28,1</b>	<b>33,7</b>	<b>96,7</b>	<b>804</b>	
Ceturtdiena	Pusdienas	Cepts vistas stilbiņš		60	14,4	16,3	0	204
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,5	5,5	5,5	78
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	273
		Burkānu un seleriju salāti ar krējumu	*A07	80	1,1	1,2	5,4	37
		Svaigu augļu deserts ar jogurta mērci	*A07	70/200	7,7	4,2	35	209
		<b>Kopā:</b>				<b>30,9</b>	<b>28</b>	<b>106,2</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		250	5,5	6,5	26,1	185
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	200/40	16,1	21,3	46,2	441
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1,2	4,1	5,6	64
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<b>Kopā:</b>				<b>27</b>	<b>32,5</b>	<b>102,8</b>	<b>812</b>	

**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