

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Apstiprinu T.Dinula

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2,9	5	9,5	95
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	80	10,8	16,5	7,6	222
		Makaroni, vārīti	*A01	130	4,6	2,4	30,7	162
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3,3	6,6	60
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>					20,7	27,4
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu		150/5	1,3	4,8	10,9	102
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,2	15,9	6,2	217
		Irdnie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	*A07	80	1	0,9	2,2	21
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					21,2	23,7	65,8	571
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,2	4,4	4,4	62
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	0,9	4	6	64
		Kefīra-ogu smūtijs	*A07	200	4,8	4,1	18,3	129
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					21	27,6	68	605
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A01, A03,A07	150/5	3	5,8	11,8	111
		Vistas gaļas giross		70	17,9	12,9	0,7	191
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	35	1,1	1,3	2,2	25
		Tvaicēti rīsi		110	3,4	0,4	33,2	150
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		70	0,7	3,1	1,5	37
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					27,5	23,7	57,7	554
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka		180	4,5	6,1	11,2	118
		Burkānkūka	*A01,A03	70	3,9	17,6	28,1	286
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
		<i>Kopā:</i>					16,5	28,5

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 nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	200	3,9	6,7	12,6	126
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	100	13,5	20,6	9,5	277
		Makaroni, vārīti	*A01	160	5,6	2,9	37,7	162
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3,3	6,6	60
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		<i>Kopā:</i>					26,8	33,9
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		200	1,6	5,1	14,5	110
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,2	15,9	6,2	217
		Irdnie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	*A07	80	1	0,9	2,2	21
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					26	25	92,6	700
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,5	5,5	5,5	78
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	0,9	4	6	64
		Kefīra-ogu smūtījs	*A07	200	4,8	4,1	18,3	129
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					24,1	28,9	88,1	710
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A01, A03,A07	200/5	3,9	7,3	15,7	144
		Vistas gaļas giross		70	17,9	12,9	0,7	191
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	35	1,1	1,3	2,2	25
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		70	0,7	3,1	1,5	37
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					32	25,7	91	724
Piektdiena	Pusdienas	Mājas sojanka		250	6,2	8,5	15,5	163
		Burkānkūka	*A01,A03	80	4,5	20,1	32,1	327
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
		<i>Kopā:</i>					20,2	33,6

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

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Apstiprinu T.Dinula

3.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	250	4,8	8,4	15,8	158
		Maltas cūkgaļas mērce	*A01,A07	100	13,5	20,6	9,5	277
		Makaroni, vārīti	*A01	180	6,3	3,3	42,5	225
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		80	1	3,3	6,6	60
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					29,8	36,2	99,3	844
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		250	2	6,3	18,1	137
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,2	15,9	6,2	217
		Irdnie griķi		200	10,1	2,6	49,7	263
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	*A07	100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					30	27,2	115	826
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,5	5,5	5,5	78
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	5	7,5	80
		Kefira-ogu smūtijs	*A07	200	4,8	4,1	18,3	129
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					26,9	30,1	105,6	802
Ceturtdiena	Pusdienas	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A01, A03,A07	250/15	5,2	10,9	19,8	198
		Vistas gaļas giross		70	17,9	12,9	0,7	191
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	35	1,1	1,3	2,2	25
		Tvaicēti rīsi		200	6,2	0,8	60,3	274
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		70	0,7	3,1	1,5	37
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
<i>Kopā:</i>					33,9	29,4	101,1	806
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka		300	7,5	10,2	18,6	196
		Burkānkūka	*A01,A03	80	4,5	20,1	32,1	327
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					22,9	35,5	98	803

Dzermāis ūdens-visās ēdienreizēs**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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