

**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.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
				<b>Kopā:</b>	<b>20,7</b>	<b>27,4</b>	<b>62,7</b>	<b>580</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A01,A07	150/5	1,3	4,8	10,9	102
		Cūkgaļas gulašs		100	12,2	15,9	6,2	217
		Irdnie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1,2	4,4	3,5	58
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89		
				<b>Kopā:</b>	<b>27,1</b>	<b>29</b>	<b>63,3</b>	<b>638</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	150	3,3	4,3	15,1	112
		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	1	4,1	5,3	62
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60		
				<b>Kopā:</b>	<b>19,6</b>	<b>27,9</b>	<b>64,1</b>	<b>587</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zaļo skābeņu veģetārā zupa ar olu un skābo krējumu	*A01, A03,A07	150/5	3	5,8	11,8	111
		Vistas gaļas giross		60	15,3	11,1	0,6	164
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	35	1,1	1,3	2,2	25
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	136
		Rīvētu burkānu salāti		80	1	3,2	5,5	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<b>Kopā:</b>	<b>24,9</b>	<b>22</b>	<b>58,6</b>	<b>532</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zivju zupa ar sezonas dārzeņiem un rīsiem	*A04	150	4,8	4,4	13,1	111
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		200	13,5	16,2	19,7	279
		Marinēts gurķis		50	0,5	0,1	1,9	12
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
				<b>Kopā:</b>	<b>26,5</b>	<b>24,5</b>	<b>66</b>	<b>592</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

## Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Apstiprinu \_\_\_\_\_



T. Dinula

**3.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
				<b>Kopā:</b>	<b>26,8</b>	<b>33,9</b>	<b>83</b>	<b>708</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,7	6,1	14,6	120
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,2	15,9	6,2	217
		Irdnie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1,2	4,4	3,5	58
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89		
				<b>Kopā:</b>	<b>32</b>	<b>31,9</b>	<b>90,2</b>	<b>777</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona zupa ar nūdelēm	*A01	200	4,5	5,7	20,2	150
		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
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60		
				<b>Kopā:</b>	<b>24,1</b>	<b>31,1</b>	<b>103,4</b>	<b>791</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
		Rivētu burkānu saslāti		80	1	3,2	5,5	55
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				<b>Kopā:</b>	<b>32,3</b>	<b>25,8</b>	<b>95</b>	<b>742</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Zivju zupa ar sezonas dārzeņiem un rīsiem	*A04	200	6,4	5,8	17,5	148
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		240	14,3	17,8	24,6	316
		Marinēts gurķis		50	0,5	0,1	1,9	12
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	89
		Skolas auglis(ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60
				<b>Kopā:</b>	<b>30,3</b>	<b>27,7</b>	<b>83,6</b>	<b>706</b>

**Dzera mais 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

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Apstiprinu

*T. Dinula*  
T. Dinula

**3.nedēļa**

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
				<b>Kopā:</b>	<b>29,8</b>	<b>36,2</b>	<b>99,3</b>	<b>844</b>
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,1	7,3	18,2	147
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,2	15,9	6,2	217
		Irdnie griķi		180	9,1	2,4	44,7	237
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1,2	4,4	3,5	58
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
Piens	*A07	200	6,4	4	9	98		
				<b>Kopā:</b>	<b>35,2</b>	<b>34,6</b>	<b>106,5</b>	<b>879</b>
Trešdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar nūdelēm		250	5,6	7,1	25,2	187
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	60	1,8	6,6	6,5	93
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	5	7,5	80
Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123		
Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60		
				<b>Kopā:</b>	<b>28</b>	<b>34,2</b>	<b>113,5</b>	<b>876</b>
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
		Rīvētu burkānu saslāti		80	1	3,2	5,5	55
Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81		
				<b>Kopā:</b>	<b>34,2</b>	<b>29,5</b>	<b>105,1</b>	<b>824</b>
Piektdiena	Pusdienas	Zivju zupa ar sezonas dārzeņiem un rīsiem	*A04	250	8	7,3	21,9	185
		Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		300	15,4	20,2	31,1	368
		Marinēts gurķis		50	0,5	0,1	1,9	12
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	98
Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60		
				<b>Kopā:</b>	<b>34,8</b>	<b>32,8</b>	<b>102,2</b>	<b>846</b>

### Dzermāis 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