

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Apstiprinu

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	150	2,1	2,6	13,6	86
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	15,2	19,9	40,5	402
		Rīvētu burkānu salāti		80	0,8	3,4	3,7	49
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				19,5	26,1	66,1
Otrdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	150/5	5,3	6,4	16,6	145
		Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07	100	13	15,2	4	205
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti		80	1	2,4	3,5	40
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				23,4	24,2	52,3	521	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		150	1,2	2,7	7,4	59
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01	80	12,6	18,3	15,9	279
		Gaļas buljona mērce	*A07	30	0,1	1,5	1,2	19
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41		
<i>Kopā:</i>				21,2	28	63,7	592	
Ceturtdiena	Pusdienas	Vēģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	150/3	1,3	4,4	10,9	90
		Cūkgaļas plov		220	14,5	18,2	49,1	418
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	1,5	9
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Sezonas auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>				17,9	23,5	83,2	618	
Piektdiena	Pusdienas	Cīsiņi	*A07	50	7,7	6,9	0,7	96
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3,2	0,3	20,7	102
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1,1	3,3	4	51
		Biezpiena deserts	*A07,A12	80	9,3	12	8,7	180
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15,2	61
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	96
<i>Kopā:</i>				22,7	22,7	57,6	530	

Dzeramais 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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	200/5	2,8	3,2	18,1	112
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	250	17,2	22,7	45,3	455
		Rīvētu burkānu salāti		80	0,8	3,8	3,7	52
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Kopā:				23,6	30,1	83,7
Otrdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	200/5	7	7,2	22,1	181
		Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07	100	13	15,2	4	205
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti		100	1,2	4	5,5	63
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
Kopā:				29,5	27	87,1	709	
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		200	1,7	3,6	9	75
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01	80	12,6	18,3	15,9	279
		Gaļas buljona mērce	*A07	40	0,2	2,1	1,7	27
		Īrdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	96
Kopā:				25,3	30,2	84,1	710	
Ceturtdiena	Pusdienas	Vēģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	200/5	1,7	6,1	14,6	122
		Cūkgaļas plovš		250	16,5	20,7	55,8	476
		Svaigu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	1,5	9
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Sezonas auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:				21,7	27,9	101,9	747	
Piektdiena	Pusdienas	Ciņiņi	*A07	50	7,7	6,9	0,7	96
		Kartupeļu biezenis	*A07	200	4,2	0,4	27,5	138
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1,1	3,3	4	51
		Biezpiena deserts	*A07,A12	80	9,3	12	8,7	180
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15,2	61
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9,6	96
Kopā:				31,1	26	82,3	703	

Dzeramais 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

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Apstiprinu

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	200/5	3,4	3,7	22,6	137
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	260	17,9	23,6	47,1	476
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	5,6	64
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
<i>Kopā:</i>					26,5	32,1	100,2	801
Otrdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250/5	13,4	9	27,7	245
		Vistas gaļa karija mērcē	*A01,A07	100	13	15,2	4	205
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		Svaigu kāpostu un sarkano redīsu salāti		100	1,2	4	5,5	63
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					37	28,8	100,4	809
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		250	2,1	4,4	12,4	98
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01	80	12,6	18,3	15,9	279
		Gaļas buljona mērce	*A07	40	0,2	2,1	1,7	27
		Irdenie griķi		160	8,1	2,1	39,7	210
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					37	31,5	100,7	800
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	250/5	2,1	7,3	18,2	147
		Cūkgaļas plov		280	18,5	23,2	62,5	533
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0,4	0,1	1,5	9
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
<i>Kopā:</i>					25,5	31,8	111,2	870
Piektdiena	Pusdienas	Cīsiņi	*A07	75	11,5	10,3	1	143
		Kartupeļu biezenis	*A07	240	5,1	0,5	33	163
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1,1	3,3	4	51
		Biezpiena deserts	*A07,A12	80	9,3	12	8,7	180
		Saldā dzērveņu mērce		130	0	0	19,7	79
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens	*A07	200	6,4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					37,6	30,7	100,3	833

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