

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Apstiprinu : direktora p.i. J.Kapenece

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	*A09	150	4,8	5,5	14,6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	16,6	19,2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				24,2	27,6	64,7
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		dārzeņu mērcē		130	2,7	0	19,9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0,9	3,1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	*A07	50	6	5,3	5,1	93
		Biezpiena deserts		130	0,3	0,2	10	43
		Zemeņu ķīselis	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				24,8	27,5	55,9	571	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	*A01,A03	150	3,8	3,9	18,6	125
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				22,8	28	81,8	671	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1,5	4,6	7,3	77
		Vistas giross	A03,A10	50	12,8	9,2	0,5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens	*A07	180	5	4,5	8,5	95
		<i>Kopā:</i>				26,5	26,6	63,3
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
		Dārzeņu lečo		100	1,4	4,8	6,7	76
		Vārīti makaroni	*A01	100	3,5	1,4	23,6	121
		Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefirs	*A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>				17,8	23,1	72,4	569	

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	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rudzu maize	*A09	200	6,3	7,4	19,5	170
			*A01	220	18,3	20,9	47,6	452
				100	1,4	2,7	4,8	50
			*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					28,8	31,4	88,5	754
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmēlītes dārzeņu mērcē Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rudzu maize	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
				160	3,3	0	24,5	111
				100	0,9	3,1	9	68
			*A07	70	8,4	7,4	7,1	129
			*A01	150	0,4	0,2	11,6	50
<i>Kopā:</i>					30,7	30	80,7	716
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa Cūkgaļas kotlete Piena mērce Irdenie griķi Sezonas dārzeņu salāti 3 Auglis Rudzu maize		200	5,1	5,1	24,7	165
			*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
			*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
				130	6,6	1,7	32,3	171
			*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
				100	0,3	0,6	11,4	52
			*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					27,5	30,8	104,9	808
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa Vistas giross Tvaicēti rīsi Piena mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rudzu maize Piens	*A09	200	1,9	6,1	9,7	101
			*A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
				140	4,4	0,6	42,2	192
			*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
			*A11	80	1,2	3,8	3,9	55
			*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
			*A07	180	5	4,5	8,5	95
<i>Kopā:</i>					32,1	30,4	86,1	747
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu lečo Vārīti makaroni Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rudzu maize Kefīrs	*A07	250/5	5,5	10	25,8	215
				120	1,7	5,7	8,1	91
			*A01	140	4,9	1,9	33	169
				100	1,5	3,5	4,3	55
			*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
			*A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>					22	26,5	96,6	713

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 derīga līdz nomaīnai

1.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.		
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	250	7,9	9,2	24,4	212		
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	40/200	19,1	21,7	52,8	483		
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50		
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82		
				<i>Kopā:</i>	31,2	34	98,6	827		
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	*A01,A07	110	14,9	20,6	4	261		
		dārzeņu mērcē		250	5,2	0	38,3	174		
		Vārīti kartupeļi		100	0,9	3,1	9	68		
		Biešu-ābolu salāti	*A07	70	8,4	7,4	7,1	129		
		Biezpiena deserts		160	0,4	0,2	12,3	53		
Zemeņu ķīselis		60	4,2	0,6	24,9	122				
Rudzu maize	*A01					<i>Kopā:</i>	34	31,9	95,6	806
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		250	6,3	6,4	30,9	206		
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219		
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60		
		Irdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184		
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59		
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52		
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82		
				<i>Kopā:</i>	29,2	32,2	113,6	862		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	250	2,4	7,7	12,1	127		
		Vistas giross	*A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164		
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60		
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	208		
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	1,2	3,8	3,9	55		
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
		Piens	*A07	180	5	4,5	8,5	95		
				<i>Kopā:</i>	34,3	32,2	99,8	829		
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/5	5,5	10	25,8	215		
		Dārzeņu lečo		150	2,1	7,2	10,1	114		
		Vārīti makaroni	*A01	160	5,6	2,2	37,7	193		
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55		
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
		Kefīrs	*A07	200	5,6	5	8,8	103		
				<i>Kopā:</i>	24,5	28,5	111,6	801		

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