

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5,3	16,4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	100	4	0	25,3	117
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	<b>23,9</b>	<b>28,8</b>	<b>55,6</b>	<b>572</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	150	2,9	5,1	9,5	96
		Cūkgaļas plov		180	14,6	17,7	41,1	382
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	<b>20,2</b>	<b>27,2</b>	<b>62,9</b>	<b>578</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltā cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07	70	11,3	16,4	5,6	215
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Vārīti kartupeļi		130	2,7	0	19,9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,5	49
		Kefira-ogu smūtijs	*A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	<b>25,1</b>	<b>24,2</b>	<b>68,1</b>	<b>591</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1,3	4,8	11	92
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18,8	7,9	11,6	193
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
				<i>Kopā:</i>	<b>27,5</b>	<b>22,3</b>	<b>71,4</b>	<b>610</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	*A07	200/10	4,5	5,9	20,7	154
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		80	0,8	3,5	1,7	42
		Burkānkūka	*A01,A03	60	3,5	13,6	22,6	227
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				<i>Kopā:</i>	<b>14,7</b>	<b>28,6</b>	<b>67,8</b>	<b>587</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 derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	21,8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	150	6	0,6	38	181
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<b>Kopā:</b>	<b>29</b>	<b>31,3</b>	<b>82</b>	<b>720</b>
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	200	3,8	6,8	11,8	124
		Cūkgaļas plov		220	16	20,1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<b>Kopā:</b>	<b>23,9</b>	<b>31,5</b>	<b>84,4</b>	<b>718</b>
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07	70	11,3	16,4	5,6	215
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2,5	5,3	48
		Kefira-ogu smūtj	*A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	123
				<b>Kopā:</b>	<b>29,3</b>	<b>24,6</b>	<b>95,2</b>	<b>721</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,7	6,1	14,6	120
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18,8	7,9	11,6	193
		Piena mērce	*A01,A07	50	1,9	4,8	5,7	74
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				<b>Kopā:</b>	<b>30,6</b>	<b>24</b>	<b>95,3</b>	<b>720</b>
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	*A07	250/10	5,5	6,9	25,8	187
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		80	0,8	3,5	1,7	42
		Burkānkūka	*A01,A03	70	4	15,9	26,4	265
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rudzu maize		40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
				<b>Kopā:</b>	<b>19</b>	<b>32,3</b>	<b>93,3</b>	<b>740</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	18-26	23-37	79-144

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12,5	19,1	3,6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	160	6,4	0,7	40,5	194
		Ķīnas kāpostu un gurķu salāti		100	1	4,2	2	50
		Rudzu maize	*A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	<b>28,4</b>	<b>33,4</b>	<b>98,3</b>	<b>825</b>
Otrdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	*A07	250	4,8	8,5	14,8	155
		Cūkgaļas plov		240	16,7	21,5	58,8	496
		Vitamīnu salāti		100	1,3	4,2	4	59
		Rudzu maize	*A01	60	0,2	0,6	24,9	123
						<i>Kopā:</i>	<b>23</b>	<b>34,8</b>
Trešdiena	Pusdienas	Maltā cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07	70	11,3	16,4	5,6	215
		Piena mērce	*A01,A07	70	2,6	6,7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5,8	0	42,9	195
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Kefira-ogu smūtījs	*A07	240	6,8	0,3	23,1	122
		Rudzu maize	*A01	60	0,2	0,6	24,9	123
				<i>Kopā:</i>	<b>27,9</b>	<b>27,1</b>	<b>111,1</b>	<b>817</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	250/10	2,3	8,3	18,4	158
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18,8	7,9	11,6	193
		Piena mērce	*A01,A07	60	2,2	5,8	6,9	74
		Tvaicēti rīsi		160	5	0,6	48,3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	*A01	60	0,2	0,6	24,9	123
						<i>Kopā:</i>	<b>29,5</b>	<b>27,4</b>
Piektdiena	Pusdienas	Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu	*A07	300/10	6,6	7,8	30,8	220
		Tomātu, gurķu un garšaugu salāti		80	0,8	3,5	1,7	42
		Burkānkūka	*A01,A03	70	4	15,9	26,4	265
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
		Rudzu maize		60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
						<i>Kopā:</i>	<b>21,5</b>	<b>33,4</b>

**Dzēramais 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	18-26	23-37	79-144