

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

3.nedēļa

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			23.7	28.1	74.5	639
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2.2	6.1	10.1	104
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	10
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
Trešdiena	Pusdienas	Kopā:			28	26.1	63	601
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
Ceturtdiena	Pusdienas	Kopā:			24.1	23	74.5	602
		Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	11.1	106
		Cepts vistas stilbiņš		80	15.7	14.5	0	193
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
Piektdiena	Pusdienas	Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Kopā:			25.4	28.9	59.2	604
		Mājas soļanka ar krējumu	A07	200/5	5	7.9	12	139
		Slinkie kāpostu tīteņi		200	11.6	12.9	32.1	291
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			18.3	21.6	65.8	531

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

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

Saskaņots
sacelš nodrošināts
T. Vaiteloviča

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

3.nedēļa

Apstiprinu

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52.9	457
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			28.1	32.5	100.1	797
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs	A01	170	6.8	0.7	43.1	206
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	10
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
Trešdiena	Pusdienas	Kopā:			32.3	28.1	86.6	727
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Ceturtdiena	Pusdienas	Kopā:			27.9	24.1	99.3	726
		Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.1	7.3	13.9	130
		Cepts vistas stilbiņš		80	15.7	14.5	0	193
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	59
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	182
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
Piektdiena	Pusdienas	Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Kopā:			29.7	30.5	86.3	747
		Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Slinkie kāpostu tīteņi		280	16.2	18	44.9	406
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			25.5	28.6	89.9	719

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem**

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

Samaņots
sveikas nodomāts
J. Mikelsonis

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		240	16.7	21.3	58.8	494
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			28.8	33.7	106	834
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzenų zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs	A01	240	9.6	1	60.8	291
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	10
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
Kopā:			36.5	28.6	112.6	854		
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	12.3	15	11.1	225
		Vārīti makaroni	A01	240	8.4	3.3	56.6	290
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		140	1.7	4.3	9.3	83
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:			28.8	27.1	117.5	830		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.5	8.6	16.6	154
		Cepts vistas stilbiņš		80	15.7	14.5	0	193
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
Kopā:			31.1	32.7	94.7	807		
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Slinkie kāpostu tīteņi		320	18.5	20.6	51.3	465
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
Kopā:			29.2	31.4	104.6	819		

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

Sakarot
sulas audzētājs
I. Veikševiča