



Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	80	9.7	12.9	4.3	172
		Irdenie griķi		120	6	1.6	29.8	158
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					24.8	24.9	67.5	587
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		200	2.2	6.1	10.1	104
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	145
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					28	27.2	74.7	660
Trešdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs	A01	120	4.8	0.5	30.4	145
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					25.2	22.7	65.3	567
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1.7	6.1	11.1	106
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217
		Tomātu mērce		40	0.6	4	3.2	51.2
		Vārīti makaroni	A01	130	4.6	1.8	30.7	157
		Rivētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					21.2	30.4	68.5	632
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	200/5	5	7.9	12	139
		Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					22.4	28.5	66.2	611

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, nedēļā

*** 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
mēlas nodrošināšana
J. Noičheviča



**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

3.nedēļa

Apstiprinu

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
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12.1	16.1	5.4	215
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					31.8	30.5	89.9	752
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12.2	13.8	10.1	213
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	182
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					30.5	29	93.3	763
Trešdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs	A01	200	8	0.9	50.7	243
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					29.8	23.3	93.9	704.3
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.1	7.3	13.9	130
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217
		Tomātu mērce		40	0.6	4	3.2	51
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Rivētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>					26.8	32.9	104.4	822
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52.9	457
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					26.4	32.8	89.3	758

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, nedēļā***** 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

Saskaņots
sulas nodrošināšana
J. Meikšoviča



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
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12.1	16.1	5.4	215
		Īrdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					34.3	31.1	102.3	818
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzenų zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	12.3	15	11.1	225
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		140	1.7	4.3	9.3	83
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Piens	A07	200	6.4	4	9	98
<i>Kopā:</i>					33.1	31.2	109.9	861
Trešdiena	Pusdienas	Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	120	15.5	18.3	4.6	245
		Vārīts bulgurs	A01	280	11.2	1.2	70.9	339
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					35.5	27	115.1	842.5
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.5	8.6	16.6	154
		Cāļa šķiņķa kotlete	A01,A03	70	11.9	14.1	10.6	217
		Tomātu mērce		50	0.8	5	4	64
		Vārīti makaroni	A01	240	8.4	3.3	56.6	290
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>					28.8	35.8	117.3	908
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Cūkgaļas plov		240	16.7	21.3	58.8	494
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>					28.5	34.2	103.5	837

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

Samaņeks
sveici medmāsa
J. Kibickova

