

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52.9	457
		Kīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		<b>Kopā:</b>				<b>28.1</b>	<b>32.5</b>	<b>100.1</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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	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
<b>Kopā:</b>				<b>32.3</b>	<b>28.1</b>	<b>86.6</b>	<b>727</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
		Kefira-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<b>Kopā:</b>				<b>28.2</b>	<b>24.7</b>	<b>112.7</b>	<b>786</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	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
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
<b>Kopā:</b>				<b>29.7</b>	<b>30.5</b>	<b>86.3</b>	<b>747</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12.1	16.1	5.4	215
		Īrdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<b>Kopā:</b>				<b>30.1</b>	<b>30.8</b>	<b>79.1</b>	<b>713</b>	

#### **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