

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Apstiprinu**A.Ozoliņa
2.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai no 29.04.2024

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdiens	Zaļo skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	200	3,867	6,4	15,6	135,468
		Krējums, skābais 20%	*A07	5	0,133	1	0,133	10,064
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	240	16,604	21,742	44,226	438,998
		Lapu kāpostu salāti ar sezama sēklīm	*A11	100	3,18	2,79	5,21	58,67
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,8
Kopā:					26,744	32,332	82,249	727
Otrdiena	Pusdiens	Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01	100	13,45	17,638	10,788	255,7
		Irdenie griķi		170	8,5	2,21	42,16	222,5
		Biešu - marinētu gurķu salāti ar eļļu		70	0,97	2,86	5,56	51,9
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,8
		Rīsu biezputra	*A07	100	2,34	1,19	14,27	77,2
		Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	32,5
Kopā:					28,42	24,398	97,558	723
Trešdiena	Pusdiens	Veģetārais Borščs ar kartupeļiem		200	1,947	5,107	10,787	96,899
		Krējums, skābais 20%	*A07	5	0,13	1	0,13	10,04
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,16	15,94	6,26	217,14
		Tvaicēti rīsi		180	5,616	0,72	54,288	246,096
		Burkānu salāti ar svaigu gurķi un eļļu_2		70	0,63	2,23	3,605	37,01
		Rudzu maize	*A01	50	3,7	0,5	21,35	104,7
Kopā:					24,183	25,497	96,42	712
Ceturtdiena	Pusdiens	Veģetārā dārza pupiņu zupa	*A07	250	8,667	9,083	27,517	226,483
		Krējums, skābais 20%	*A07	3	0,08	0,6	0,08	6,04
		Cāļa šķiņķa kotlete	*A01;A03	70	10,88	16,65	3,68	208,09
		Kartupeļu biezenis	*A07	170	3,604	0,34	23,48	111,396
		Svaigu kāpostu salāti ar sarkanajiem redīsiem un eļļu		70	0,9	3,63	2,9	47,87
		Rudzu maize	*A01	50	3,7	0,5	21,35	104,7
Kopā:					27,831	30,803	79,007	705
Piektdiena	Pusdiens	Zupa Soļanka "Skolas "		320	10,432	17,429	17,184	267,325
		Krējums, skābais 20%	*A07	10	0,26	2	0,26	20,08
		Biezpiena deserts_3	*A07	70	8,14	10,46	7,58	157,02
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18,192	72,768
		Rudzu maize	*A01	60	4,44	0,6	26,7	129,96
		Auglis (ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60,2
Kopā:					23,57	31,089	83,316	707

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.
Papildus 2x nedēļā 200ml "Solas piens"**

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