

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Rīsu piena zupa ar dārzeņiem		250	3,34	1,66	20,34	110
		Boloņas mērce	*A01	80	10,24	17,33	4,99	217
		Vārīti makaroni	*A01	150	8,77	1,71	51,66	257
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		70	0,84	2,87	5,74	52
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,76
<i>Kopā:</i>					26,15	23,97	99,81	720
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā sarkano biešu un kāpostu zupa		250	2,17	6,33	13,17	118
		Sautēta vista dārzeņu mērcē, bez krējuma		90	10,9	14,93	1,93	186
		Tvaicēti rīsi		200	6,24	0,08	60,32	266,96
		Rīvētu burkānu salāti		100	1,25	2	6,91	50,64
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,76
<i>Kopā:</i>					23,52	23,74	99,41	705
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	9,97	14,91	11,11	218,51
		Īrdenie griķi		140	7	1,82	34,72	183,26
		Rīsu piena mērce	*A01	40	0,52	4,32	4,81	60,20
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,885	2,4	6,274	50,24
		Rīsu piena - šokolādes panna cotta		100	3,44	1,94	14,82	90,5
		Rīvētu ābolu ķīselis/ mērce		50	0,06	0,09	4,735	19,99
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,76
<i>Kopā:</i>					24,835	25,88	93,549	706
Ceturtdien	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām	*A01	220	2,86	2,42	19,28	110,34
		Cūkgaļas plov		250	16,477	20,682	55,796	475
		Dažādu dārzeņu salāti		80	1,07	3,31	4,04	50
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,76
<i>Kopā:</i>					23,367	26,812	96,196	720
Piektdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa rīsu piena mērcē		110	14,773	20,031	6,611	266
		Kartupeļi vārīti		150	3,1	0	23	104
		Ķīnas kāpostu salāti ar zaļumiem un ellu		70	2,87	2,366	2,275	42
		Rudzu maize	*A01	60	4,44	0,6	25,62	126
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	*A01	80	1,6	0,343	24	105
		Rīsu piens		150	4,5	3	6,75	72
<i>Kopā:</i>					31,283	26,34	88,256	715

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	18-36	23-37	79-144