

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte (Piena produktu nepanesība) 5.-9.klašu audzēkņi

**Apstiprinu A.Ozoliņa
2.nedēļa**

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdien a	Pusdienas	Zaļo skābeņu zupa ar olu	*A01,A03	200	3,87	6,4	15,6	135,48 0
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	240	16,6	21,74	44,23	438,98
		Pekinas kāpostu salāti ar sezama sēklām_2	*A11	100	3,18	2,79	5,21	58,67
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,8
<i>Kopā:</i>					26,61	31,33	82,12	717
Otrdiena	Pusdienas	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
		eļļu		70	0,97	2,86	5,56	51,9
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,8
		Rīsu biezputra <i>rīsu pienā</i>		100	1,45	0,75	24,12	109,0
Zemeņu ķīselis		100	0,2	0,1	7,7	32,5		
<i>Kopā:</i>					27,53	23,958	107,41	755
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa		250	8,67	9,08	27,52	226,48 0
		Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem un rīsu pienu	*A01	100	11,59	14,42	6,31	201,38
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	138,8
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti ar eļļu		80	0,63	2,95	3,3	42,27
		Rudzu maize	*A01	50	3,7	0,5	21,35	104,7
<i>Kopā:</i>					28,69	26,95	89,08	714
Ceturtdie na	Pusdienas	Veģetārais Borščs ar kartupeļiem		200	1,95	5,11	10,79	96,95 0
		Cāļa šķiņķa kotlete	*A01;A03	70	10,88	16,65	3,68	208,09
		Tvaicēti rīsi		150	4,68	0,6	45,24	205,08
		<i>Rīsu piena</i> mērce	*A01	40	0,5	4,3	4,8	59,9
		Svaigu kāpostu un kukurūzas salāti		70	1,169	3,157	3,962	48,937
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,76
<i>Kopā:</i>					22,139	30,217	85,552	703
Piektdien a	Pusdienas	Zupa Soļanka "Skolas "		320	10,43	17,43	17,18	267,31 0
		Ābolu pankūkas rīsu pienā	*A03;A01	140	5,2	15,71	40,75	325,19
		Saldā dzērveņu mērce		100	0	0	15,16	60,64
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,4	17,08	83,76
		Auglis (ābols)		100	0,3	0,6	13,4	60,2
<i>Kopā:</i>					18,89	34,14	103,57	797

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