

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01; A09	200	4,80	5,87	21,87	159,47
		Cūkgaļas plovš		240	15,82	19,86	53,56	456,22
		Biešu un ābolu salāti		80	0,72	2,5	7,48	55,3
		Rudzu maize	*A01	20	1,48	0,2	8,54	41,88
		Kopā:				22,818	28,42	91,451
Otrdiena	Pusdienas	Dzelteno zirņu veģetārā zupa		250	8,43	8,73	27,95	224,13
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes	*A01	80	10,5	13,6	2,5	174,4
		gurķu mērcē (bez krējuma)		150	3,12	0,00	22,96	104,31
		Vārīti kartupeļi		70	0,8925	4,104	3,719	55,382
		Burkānu - sēkliņu salāti ar eļļu_2	*A11	40	2,96	0,40	17,08	83,76
		Rudzu maize		100	0,3	0,6	13,4	60,2
Kopā:				26,2005	27,437	87,611	702	
Trešdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	250	17,30	22,65	46,10	457,40
		Balto redīsu salāti ar burkāniem un eļļu		100	0,53	5,15	3,3	61,67
		Rudzu maize	*A01	40	2,96	0,40	17,08	83,76
		Rīsu piena panna cotta		100	3,44	0,95	13,92	77,99
		Auģļu-ogu ķīselis/ mērce		50	0,075	0,065	5,64	23,445
Kopā:				24,3	29,213	86,038	704	
Ceturtdien	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa		200	1,63	5,07	14,45	109,92
		Cepts vistas stilbiņš		80	15,75	14,47	0	193,23
		Rīsu piena mērce	*A01	40	0,52	4,32	4,813	60,212
		Irdenie griķi		140	7,00	1,82	34,72	183,26
		Rīvīti kāposti ar garšaugiem		100	1,288	4,138	7,575	72,694
		Rudzu maize	*A01	45	3,33	0,45	19,22	94,23
Kopā:				29,515	30,265	80,776	714	
Piektdiena	Pusdienas	Dabīgā maltā cūkgaļas šnicele	*A01;03	65	14,29	16	6,88	228,68
		Kartupeļu biezenis rīsu pienā		200	3,5	0,6	28,7	134,2
		Skābētu kāpostu - ābolu salāti ar eļļu_2		100	1,05	3,28	5,40	55,28
		Rudzu maize	*A01	50	2,80	0,60	21,80	103,80
		Mannas biezputra (auksta) rīsu pienā	*A01	150	2,4	0,9	26,3	122,9
		"Rāmkalnu" ogu sīrupa ķīselis/mērce		100	0,08	0,06	15,11	61,3
Kopā:				24,12	21,435	104,19	706	

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