

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                              | Alerģēni | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-----------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Otrdiena    | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa                           | A07      | 200      | 6,7      | 7        | 21,8     | 177   |
|             |            | Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem               |          | 120      | 10,9     | 18,9     | 6,3      | 239   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                 |          | 180      | 5,6      | 0,7      | 54,3     | 246   |
|             |            | Biešu un svaigu kāpostu salāti                | 80       | 1        | 2,5      | 5,3      | 48       |       |
|             |            | Rudzu maize                                   | A01      | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
| Kopā:       |            |                                               |          |          | 27,00    | 29,5     | 104,3    | 791   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Veģetārais borščs ar kartupeļiem              | A07      | 200      | 1,93     | 5,11     | 10,8     | 97    |
|             |            | Skābais krējums                               |          | 5        | 0,1      | 1        | 0,1      | 10    |
|             |            | Cūkgaļas kotlete                              |          | A01,A03  | 70       | 9,39     | 14,93    | 11,11 |
|             |            | Irdenie griķi                                 | A01      | 180      | 9,08     | 2,38     | 44,68    | 236   |
|             |            | Piena mērce                                   |          | 50       | 1,875    | 4,875    | 5,75     | 74    |
|             |            | Ķīnas kāpostu, burkānu salāti                 |          | 100      | 1        | 3,2      | 3,3      | 46    |
|             |            | Rudzu maize                                   | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81       |       |
| Kopā:       |            |                                               |          |          | 26,18    | 31,895   | 92,34    | 761   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļas plov                                 | A07      | 240      | 16,7     | 21,3     | 58,8     | 494   |
|             |            | Svaigu gurķu šķēlītes                         |          | 80       | 0,8      | 0,2      | 1,4      | 11    |
|             |            | Biezpiena deserts_3                           |          | 70       | 8,7      | 9,3      | 7,6      | 149   |
|             |            | Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis        | 100      | 0,2      | 0,1      | 8,1      | 34       |       |
|             |            | Rudzu maize                                   | A01      | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6     | 81    |
| Kopā:       |            |                                               |          |          | 29,20    | 31,30    | 92,5     | 769   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā dārza pupiņu zupa                    | A07      | 200      | 6,9      | 7,09     | 22       | 179   |
|             |            | Skābais krējums                               |          | 5        | 0,1      | 1        | 0,1      | 10    |
|             |            | Kurzemes stroganovs                           |          | A01,A07  | 100      | 13,5     | 19,5     | 3,5   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                              | A07      | 200      | 4,11     | 0        | 30,67    | 139   |
|             |            | Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu        |          | 100      | 1,7      | 1,8      | 4,4      | 41    |
|             |            | Rudzu maize                                   |          | A01      | 40       | 2,8      | 0,4      | 16,6  |
|             |            | Kefīrs                                        | A07      | 170      | 5,1      | 3,4      | 7,65     | 82    |
| Kopā:       |            |                                               |          |          | 34,21    | 33,19    | 84,92    | 775   |
| Piektiena   | Pusdienas  | Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem | A01,A07  | 250      | 18,18    | 14,66    | 54,47    | 423   |
|             |            | Svaigu gurķu šķēlītes                         |          | 40       | 0,4      | 0,1      | 0,7      | 5     |
|             |            | Tomātu šķēlītes                               |          | 40       | 0,4      | 0,1      | 1        | 7     |
|             |            | Burkānkūka                                    | A01,A03  | 70       | 4,2      | 15,9     | 26,1     | 264   |
|             |            | Piens*                                        | A07      | 200      | 6,4      | 4        | 9        | 98    |
|             |            | Auglis (ābols)                                | 50       | 0,15     | 0,3      | 5,7      | 26       |       |
| Kopā:       |            |                                               |          |          | 29,73    | 35,06    | 96,97    | 822   |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**\* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"**

**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         |