

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	150	4,1	4,8	16	124
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		100	5	1,3	21,8	131
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
						Kopā:	23,8	28,5
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	200	7,9	3,4	29,1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		200	15,8	16,2	41,9	377
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0,5	0,1	0,9	7
		Kliju maize	*A01	15	1,3	0,5	6,7	37
				Kopā:	25,5	20,2	78,6	598
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši (viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	80/50	10,8	17,4	6,6	226
		Vārīti kartupeļi		150	3,1	0	23	104
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Ābolu-dzērveņu debesmanna ar pienu	*A07	70/150	6,2	4,1	30,9	185
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
						Kopā:	22,4	25,7
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1,4	4,8	8	81
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Kīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				Kopā:	23,4	26,4	61,6	578
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu	*A07	200/5	3,5	8	13,7	141
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	130/30	12,8	11,1	30	271
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	19,2	24,1	67,6	564

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	200	5,5	6,4	21,4	165
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				Kopā:	28,2	30,7	83,2	723
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250	7,9	3,4	29,1	179
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		240	18,9	19,4	50,3	451
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0,5	0,1	0,9	7
		Kliju maize	*A01	30	2,5	1	13,4	73
				Kopā:	29,8	23,9	93,7	709
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	80/50	10,8	17,4	6,6	226
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	174
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	4	6,1	64
		Ābolu-dzērveņu debesmannaa ar pienu	*A07	70/150	6,2	4,1	30,9	185
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				Kopā:	25,9	25,9	98,5	732
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1,8	6,1	10,7	105
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				Kopā:	26,8	28,1	87,6	711
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu	*A07	250/5	4,3	9,7	17,1	173
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	180/40	17,3	15	41,6	371
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	25,9	29,9	90,9	736

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

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	250	6,8	8,1	26,7	207
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12,1	18	6,1	235
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem		100	1,2	4,2	6,8	70
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				Kopā:	31,9	32,9	101,8	831
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250	9,8	4,2	36,3	222
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		280	22,1	22,6	58,7	527
		Svaigu gurķu šķēlītes		50	0,5	0,1	0,9	7
		Kliju maize	*A01	30	2,5	1	13,4	73
				Kopā:	34,9	27,9	109,3	828
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas un dārzeņu veltnīši(viltotie tīteņi)	*A01,A03,A09	90/50	12	19,6	6,8	252
		Vārtīti kartupeļi		260	5,6	0	39,8	182
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1,1	5	7,6	80
		Ābolu-dzērveņu debesmannaa ar pienu	*A07	70/150	6,2	4,1	30,9	185
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
				Kopā:	29,1	29,3	110	820
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	*A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12,1	16	5,8	216
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		100	1,2	1,2	2,7	26
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefirs	*A07	150	4,2	3,8	6,6	77
				Kopā:	29,5	29,6	107,6	815
Piekdiena	Pusdienas	Veģetārā soļanka ar sēnēm ar krējumu	*A07	250/5	4,3	9,7	17,1	173
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	220/40	18,7	16,2	50,8	424
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
				Kopā:	28,7	31,3	108,4	830

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

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147