

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums       | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                     | Piezīmes     | Daudzums    | Olbv., g    | Tauki, g    | Ogļh., g    | Kcal.       |
|--------------|------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Pirmdiena    | Pusdienas  | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru                        | *A07         | 150         | 2,9         | 5,1         | 9,5         | 96          |
|              |            | Cūkgaļas plov  |              | 180         | 14,6        | 17,7        | 41,1        | 382         |
|              |            | Vitamīnu salāti                                      |              | 100         | 1,3         | 4,2         | 4           | 59          |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 20          | 1,4         | 0,2         | 8,3         | 41          |
|              |            | <i>Kopā:</i>   |              |             |             | <b>20,2</b> | <b>27,2</b> | <b>62,9</b> |
| Otrdiena     | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa                                  |              | 150         | 5           | 5,3         | 16,4        | 128         |
|              |            | Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem                    | *A01,A07,A09 | 100         | 12,5        | 19,1        | 3,6         | 236         |
|              |            | Vārīts bulgurs                                       | *A01         | 100         | 4           | 0           | 25,3        | 117         |
|              |            | Ķīnas kāpostu un gurķu salāti                        |              | 100         | 1           | 4,2         | 2           | 50          |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 20          | 1,4         | 0,2         | 8,3         | 41          |
| <i>Kopā:</i> |            |  |              | <b>23,9</b> | <b>28,8</b> | <b>55,6</b> | <b>572</b>  |             |
| Trešdiena    | Pusdienas  | Maltā cūkgaļas šnicele                               | *A01,A03,A07 | 70          | 11,3        | 16,4        | 5,6         | 215         |
|              |            | Piena mērce  | *A01,A07     | 50          | 1,9         | 4,8         | 5,7         | 74          |
|              |            | Vārīti kartupeļi                                     |              | 130         | 2,7         | 0           | 19,9        | 90          |
|              |            | Biešu un svaigu kāpostu salāti                       |              | 80          | 1           | 2,5         | 5,5         | 49          |
|              |            | Kefira-ogu smūtijs                                   | *A07         | 240         | 6,8         | 0,3         | 23,1        | 122         |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 20          | 1,4         | 0,2         | 8,3         | 41          |
| <i>Kopā:</i> |            |  |              | <b>25,1</b> | <b>24,2</b> | <b>68,1</b> | <b>591</b>  |             |
| Ceturtdiena  | Pusdienas  | Veģetārā biešu zupa ar krējumu                       | *A07         | 150/5       | 1,3         | 4,8         | 11          | 92          |
|              |            | Vistas fileja saldskābā mērcē                        |              | 100         | 15,5        | 12,2        | 6,1         | 196         |
|              |            | Tvaicēti rīsi  |              | 100         | 3,1         | 0,4         | 30,2        | 150         |
|              |            | Rīvētu burkānu salāti                                |              | 100         | 1           | 4,2         | 4,6         | 60          |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 20          | 1,4         | 0,2         | 8,3         | 41          |
| <i>Kopā:</i> |            |  |              | <b>22,3</b> | <b>21,8</b> | <b>60,2</b> | <b>539</b>  |             |
| Piektdiena   | Pusdienas  | Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2 | *A07         | 200/10      | 4,5         | 9,2         | 20,7        | 184         |
|              |            | Tomātu, gurķu un garšaugu salāti                     |              | 100         | 0,8         | 3,5         | 1,7         | 42          |
|              |            | Jogurta krēms ar saldo dzērveņu mērci                | *A07         | 70/130      | 2           | 4           | 32,7        | 175         |
|              |            | Piens  | *A07         | 200         | 5,6         | 5           | 9,4         | 105         |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 20          | 1,4         | 0,2         | 8,3         | 41          |
|              |            | Auglis   |              | 100         | 0,3         | 0,6         | 13,4        | 60          |
| <i>Kopā:</i> |            |  |              | <b>14,6</b> | <b>22,5</b> | <b>86,2</b> | <b>606</b>  |             |

**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    | Olīv., g    | Tauki, g    | Ogļh., g    | Kcal.       |
|--------------|------------|--|--------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| Pirmdiena    | Pusdienas  | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru                        | *A07         | 200         | 3,8         | 6,8         | 11,8        | 124         |
|              |            | Cūkgaļas plov  |              | 220         | 16          | 20,1        | 52          | 453         |
|              |            | Vitamīnu salāti                                      |              | 100         | 1,3         | 4,2         | 4           | 59          |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 40          | 2,8         | 0,4         | 16,6        | 82          |
|              |            | <i>Kopā:</i>   |              |             |             | <b>23,9</b> | <b>31,5</b> | <b>84,4</b> |
| Otrdiena     | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa                                  |              | 200         | 6,7         | 7           | 21,8        | 170         |
|              |            | Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem                    | *A01,A07,A09 | 100         | 12,5        | 19,1        | 3,6         | 236         |
|              |            | Vārīts bulgurs                                       | *A01         | 150         | 6           | 0,6         | 38          | 181         |
|              |            | Ķīnas kāpostu un gurķu salāti                        |              | 100         | 1           | 4,2         | 2           | 50          |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 40          | 2,8         | 0,4         | 16,6        | 82          |
| <i>Kopā:</i> |            |  |              | <b>29</b>   | <b>31,3</b> | <b>82</b>   | <b>720</b>  |             |
| Trešdiena    | Pusdienas  | Maltā cūkgaļas šnicele                               | *A01,A03,A07 | 70          | 11,3        | 16,4        | 5,6         | 215         |
|              |            | Piena mērce  | *A01,A07     | 50          | 1,9         | 4,8         | 5,7         | 74          |
|              |            | Vārīti kartupeļi                                     |              | 200         | 4,1         | 0           | 30,6        | 139         |
|              |            | Biešu un svaigu kāpostu salāti                       |              | 80          | 1           | 2,5         | 5,3         | 48          |
|              |            | Kefira-ogu smūtījs                                   | *A07         | 240         | 6,8         | 0,3         | 23,1        | 122         |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 60          | 4,2         | 0,6         | 24,9        | 123         |
| <i>Kopā:</i> |            |  |              | <b>29,3</b> | <b>24,6</b> | <b>95,2</b> | <b>721</b>  |             |
| Ceturtdiena  | Pusdienas  | Veģetārā biešu zupa ar krējumu                       | *A07         | 200/5       | 1,7         | 6,1         | 14,6        | 120         |
|              |            | Vistas fileja saldskābā mērcē                        |              | 100         | 15,5        | 12,2        | 6,1         | 196         |
|              |            | Tvaicēti rīsi  |              | 180         | 5,6         | 0,7         | 54,3        | 246         |
|              |            | Rīvētu burkānu salāti                                |              | 100         | 1           | 4,2         | 4,6         | 60          |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 40          | 2,8         | 0,4         | 16,6        | 81          |
| <i>Kopā:</i> |            |  |              | <b>26,6</b> | <b>23,6</b> | <b>96,2</b> | <b>704</b>  |             |
| Piektdiena   | Pusdienas  | Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2 | *A07         | 250/20      | 5,8         | 13          | 26          | 244         |
|              |            | Tomātu, gurķu un garšaugu salāti                     |              | 100         | 0,8         | 3,5         | 1,7         | 42          |
|              |            | Jogurta krēms ar saldo dzērveņu mērci                | *A07         | 70/130      | 2           | 4           | 32,7        | 175         |
|              |            | Piens  | *A07         | 200         | 5,6         | 5           | 9,4         | 105         |
|              |            | Rudzu maize  |              | 40          | 2,8         | 0,4         | 16,6        | 81          |
|              |            | Auglis   |              | 100         | 0,3         | 0,6         | 13,4        | 60          |
| <i>Kopā:</i> |            |  |              | <b>17,3</b> | <b>26,5</b> | <b>99,8</b> | <b>707</b>  |             |

**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

| Izglītojamie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5.-9.klase   | 700-960                    | 18-26              | 23-37     | 79-144         |

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums       | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                     | Piezīmes     | Daudzums    | Olbv., g    | Tauki, g     | Ogļh., g    | Kcal.        |
|--------------|------------|--|--------------|-------------|-------------|--------------|-------------|--------------|
| Pirmdiena    | Pusdienas  | Dārzeņu zupa ar kausēto sieru                        | *A07         | 250         | 4,8         | 8,5          | 14,8        | 155          |
|              |            | Cūkgaļas plov  |              | 240         | 16,7        | 21,5         | 58,8        | 496          |
|              |            | Vitamīnu salāti                                      |              | 100         | 1,3         | 4,2          | 4           | 59           |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 60          | 0,2         | 0,6          | 24,9        | 123          |
|              |            | <i>Kopā:</i>   |              |             |             | <b>23</b>    | <b>34,8</b> | <b>102,5</b> |
| Otrdiena     | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa                                  |              | 250         | 8,3         | 8,8          | 27,3        | 222          |
|              |            | Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem                    | *A01,A07,A09 | 100         | 12,5        | 19,1         | 3,6         | 236          |
|              |            | Vārīts bulgurs                                       | *A01         | 160         | 6,4         | 0,7          | 40,5        | 194          |
|              |            | Ķīnas kāpostu un gurķu salāti                        |              | 100         | 1           | 4,2          | 2           | 50           |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 60          | 0,2         | 0,6          | 24,9        | 123          |
| <i>Kopā:</i> |            |  |              | <b>28,4</b> | <b>33,4</b> | <b>98,3</b>  | <b>825</b>  |              |
| Trešdiena    | Pusdienas  | Maltā cūkgaļas šņicele                               | *A01,A03,A07 | 70          | 11,3        | 16,4         | 5,6         | 215          |
|              |            | Piena mērce  | *A01,A07     | 70          | 2,6         | 6,7          | 8           | 103          |
|              |            | Vārīti kartupeļi                                     |              | 280         | 5,8         | 0            | 42,9        | 195          |
|              |            | Biešu un svaigu kāpostu salāti                       |              | 100         | 1,2         | 3,1          | 6,6         | 59           |
|              |            | Kefira-ogu smūtījs                                   | *A07         | 240         | 6,8         | 0,3          | 23,1        | 122          |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 60          | 0,2         | 0,6          | 24,9        | 123          |
| <i>Kopā:</i> |            |  |              | <b>27,9</b> | <b>27,1</b> | <b>111,1</b> | <b>817</b>  |              |
| Ceturtdiena  | Pusdienas  | Veģetārā biešu zupa ar krējumu                       | *A07         | 250/10      | 2,3         | 9,3          | 18,4        | 167          |
|              |            | Vistas fileja saldskābā mērcē                        |              | 100         | 15,5        | 12,2         | 6,1         | 196          |
|              |            | Tvaicēti rīsi  |              | 200         | 6,2         | 0,8          | 60,3        | 273          |
|              |            | Rīvētu burkānu salāti                                |              | 100         | 1           | 4,2          | 4,6         | 60           |
|              |            | Rudzu maize  | *A01         | 60          | 0,2         | 0,6          | 24,9        | 123          |
| <i>Kopā:</i> |            |  |              | <b>25,2</b> | <b>27,1</b> | <b>114,3</b> | <b>819</b>  |              |
| Piektiena    | Pusdienas  | Dārzeņu sautējums ar zaļajiem zirnīšiem un krējumu 2 | *A07         | 350/20      | 7,9         | 16,6         | 36,2        | 326          |
|              |            | Tomātu, gurķu un garšaugu salāti                     |              | 100         | 0,8         | 3,5          | 1,7         | 42           |
|              |            | Jogurta krēms ar saldo dzērveņu mērci                | *A07         | 70/130      | 2           | 4            | 32,7        | 175          |
|              |            | Piens  | *A07         | 200         | 5,6         | 5            | 9,4         | 105          |
|              |            | Rudzu maize  |              | 60          | 4,2         | 0,6          | 24,9        | 122          |
|              |            | Auglis   |              | 100         | 0,3         | 0,6          | 13,4        | 60           |
| <i>Kopā:</i> |            |  |              | <b>20,8</b> | <b>30,3</b> | <b>118,3</b> | <b>829</b>  |              |

**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

| Izglītojamie | Enerģētiskā vērtība (kcal) | Olbaltumvielas (g) | Tauki (g) | Ogļhidrāti (g) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5.-9.klase   | 700-960                    | 18-26              | 23-37     | 79-144         |