


Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	150	4,8	5,5	14,6	127
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	16,6	19,2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				24,2	27,6	64,7
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmeliņas	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		dārzeņu mērcē		130	2,7	0	19,9	90
		Vārīti kartupeļi		100	0,9	3,1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	*A07	50	6	5,3	5,1	93
		Biezpiena deserts		130	0,3	0,2	10	43
		Zemeņu ķīselis	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				24,8	27,5	55,9	571	
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		150	3,8	3,9	18,6	125
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				22,8	28	81,8	671	
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	150	1,5	4,6	7,3	77
		Vista dārzeņu mērcē	A07	100	12,3	14,8	2,9	194
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens	*A07	180	5	4,5	8,5	95
<i>Kopā:</i>				24,5	28,3	61,1	597	
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	200/5	4,4	8,2	20,7	174
		Veģetārā diena 		100	1,4	4,8	6,7	76
		Dārzeņu lečo	*A01	100	3,5	1,4	23,6	121
		Vārīti makaroni		100	1,5	3,5	4,3	55
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		20	1,4	0,2	8,3	41
		Rudzu maize	*A01	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>				17,8	23,1	72,4	569	

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	18,3	20,9	47,6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					28,8	31,4	88,5	754
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmēlītes	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		dārzeņu mērcē		160	3,3	0	24,5	111
		Vārīti kartupeļi		100	0,9	3,1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	*A07	70	8,4	7,4	7,1	129
		Biezpiena deserts		150	0,4	0,2	11,6	50
Zemeņu ķīselis	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
<i>Kopā:</i>					30,7	30	80,7	716
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	*A01,A03	200	5,1	5,1	24,7	165
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					27,5	30,8	104,9	808
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	200	1,9	6,1	9,7	101
		Vista dārzeņu mērcē	*A07	100	12,2	17,9	2,9	222
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07	180	5	4,5	8,5	95
<i>Kopā:</i>					27,5	33,3	83,8	745
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Dārzeņu lečo		120	1,7	5,7	8,1	91
		Vārīti makaroni	*A01	140	4,9	1,9	33	169
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefirs	*A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>					22	26,5	96,6	713

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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	18-36	23-37	79-144

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	250	7,9	9,2	24,4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	40/200	19,1	21,7	52,8	483
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					31,2	34	98,6	827
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmēlītes	*A01,A07	110	14,9	20,6	4	261
		dārzeņu mērcē		250	5,2	0	38,3	174
		Vārīti kartupeļi		100	0,9	3,1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	*A07	70	8,4	7,4	7,1	129
		Biezpiena deserts		160	0,4	0,2	12,3	53
Zemeņu ķīselis	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
<i>Kopā:</i>					34	31,9	95,6	806
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	*A01,A03	250	6,3	6,4	30,9	206
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		140	7,1	1,8	34,8	184
		Sezonas dārzeņu salāti 3	*A09	100	1,2	4,2	4,2	59
		Auglis		100	0,3	0,6	11,4	52
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					29,2	32,2	113,6	862
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	*A09	250	2,4	7,7	12,1	127
		Vista dārzeņu mērcē	*A07	100	12,2	17,9	2,9	222
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	208
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	1,2	3,8	3,9	55
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens	*A07	180	5	4,5	8,5	95
<i>Kopā:</i>					29,7	35,1	97,5	828
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Dārzeņu lečo		150	2,1	7,2	10,1	114
		Vārīti makaroni	*A01	160	5,6	2,2	37,7	193
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefirs	*A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>					24,5	28,5	111,6	801

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147