

**3.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas gulašs	*A01;07	100	12,5	25,1	5,5	298
		Vārīti griķi		200	10,3	3	51,8	275
		Vitamīnu salāti		100	1,3	3,1	6,5	59
		Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
		Cidoniju dzēriens		200	0,3	0,1	14,9	62
<i>Kopā:</i>					<b>25,78</b>	<b>31,6</b>	<b>90,25</b>	<b>749</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu ragū ar gaļu	*A01	300	18,7	22,8	36,3	425
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4,7	3,4	9,4	87
		Rudzu maize		35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,2	0	18,2	74
		Auglis (banāns)		60	0,9	0,06	12,6	55
<i>Kopā:</i>					<b>26,4</b>	<b>26,8</b>	<b>91,8</b>	<b>714</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>							
<i>Kopā:</i>					<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>	<b>0</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautēta vistas gaļa mērcē	*A07	120	10,86	14,33	6,43	198
		Vārīti rīsi		180	6	0,9	61,2	289
		Ķīnas kāpostu-ķirbju salāti		100	1,1	6,1	6,9	87
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
<i>Kopā:</i>					<b>20,36</b>	<b>22</b>	<b>102,2</b>	<b>701</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Karbonāde	*A01,A03	80	20,8	17,89	5,42	266
		Vārīti kartupeļi ar piena mērci	*A01;07	200/50	4,88	9,83	31,52	234
		Biešu salāti ar krējumu	*A07	100	1,6	1,1	8,7	51
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,1	11,9	50
		Rudzu maize	*A01	50	2,7	0,6	21,8	103
<i>Kopā:</i>					<b>30,38</b>	<b>29,5</b>	<b>79,34</b>	<b>705</b>

**Papildus 3x nedēļā LAD programma "Piens un augļi skolai"**

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