

**2.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltā gaļa mērcē	*A01,A07	100	13,7	22,3	9,4	293
		Vārīti makaroni	*A01	180	7,5	3,8	50,2	265
		Sakņu dārzeņu salāti		100	1,5	2,5	7,3	58
		Rudzu maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
		Ābolu sulas dzēriens		150	0,2	0	10,4	42
		<i>Kopā:</i>				<b>24,28</b>	<b>28,9</b>	<b>88,85</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cepta vistas fileja	*A01;A03	80	17,2	14,5	15	259
		Kartupeļu biezanis	*A07	250	4,7	2	29	153
		Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem		100	4,1	4	5,3	74
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Auglis (banāns)		60	0,9	0,06	12,6	55
		Kefirs		150	4,2	5	6,1	86
<i>Kopā:</i>				<b>33</b>	<b>26,06</b>	<b>83,3</b>	<b>700</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas stroganovs	*A01;A07	100	14,5	25	4,5	301
		Vārīti griķi		160	8,2	2,4	41,4	220
		Svaigu kāpostu- burkānu salāti		100	1,5	4,1	5,5	65
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Karkadē dzēriens		200	0,4	0,1	11,8	50
<i>Kopā:</i>				<b>26,5</b>	<b>32,1</b>	<b>78,5</b>	<b>709</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas gaļas plov		300	20,4	24	63,9	553
		Svaigu kāpostu-gurķu-tomātu salāti		100	1,5	4,1	5,5	65
		Saldskābā maize	*A01	25	1,38	0,3	11,55	54
		Upēņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
<i>Kopā:</i>				<b>23,78</b>	<b>28,6</b>	<b>93,35</b>	<b>725,9</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gaļas kotletes	*A01;A03	80	12,07	18,6	9,47	254
		Vārīti kartupeļi		250	5	0	37	168
		Piena mērce	*A01;07	50	1,1	2,3	3,9	41
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1,2	4,1	10,6	84
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Dzērveņu dzēriens		200	0,1	0	18,6	75
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>				<b>21,77</b>	<b>26,3</b>	<b>104,7</b>	<b>742</b>	

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