

4.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	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
		Cidoniju dzēriens		150	0,2	0	10,4	42
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>					24,28	28,9	88,85	713
Otrdiena	Pusdienas	Cepta vistas fileja	*A01;A03	80	17,2	16,5	15	277
		Kartupeļu biežānis	*A07	250	6,7	2	29	161
		Ķīnas kāpostu salāti ar burkāniem un zaļumiem		100	4,1	4	5,3	74
		Rudzu maize	*A01	50	2,8	0,6	23	109
		Kefirs		180	5	5	7,4	95
		<i>Kopā:</i>					35,8	28,1
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgālas 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
		Dzērveņu dzēriens		200	0,4	0,1	11,8	50
<i>Kopā:</i>					26,5	32,1	78,5	709
Ceturtdiena	Pusdienas	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
		Auglis (banāns)		60	0,9	0,06	12,6	55
<i>Kopā:</i>					24,68	28,7	106	780
Piektdiena	Pusdienas	Gaļas kotletes	*A01;A03	80	12,07	19,6	9,47	263
		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
		Aroniju dzēriens		200	0,1	0	18,6	75
<i>Kopā:</i>					21,37	26,5	94,87	703

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