

Ēdienkarte derīga līdz nomaiņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārza zirnišu un kartupeļu zupa		200	2.6	5.7	12.2	111
		Pasta ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	240	16.6	21.7	44.2	439
		Skābētu kāpostu salāti		80	1	2.4	3.3	39
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89
<i>Kopā:</i>					29	33.2	85.9	758
Otrdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar skābētiem kāpostiem un krējumu	*A07	200/5	1.7	6.1	10.7	105
		Cūkgaļas gulašs	*A01,A07	100	12.2	15.9	6.2	217
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Oranžie salāti		80	0.9	3.2	3.7	47
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					22.3	26.8	92.8	702
Trešdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar grūbām	*A07	200	2.6	2.2	17.5	100
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01,A03	80	11.4	17	12.7	249
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.5	5.5	5.5	63
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Biešu un ābolu salāti		80	0.7	2.5	7.5	55
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
<i>Kopā:</i>					26.1	29.4	94.6	733
Ceturtdiena	Pusdienas	'Mājas' soļanka		200	6.7	8.5	12.4	153
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01	160/40	14.7	18.6	36.9	374
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		80	1.2	3.6	3.3	50
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					25.7	31.7	82.6	719
Piektdiena	Pusdienas	Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē	*A01	90	12.2	21.5	10	282
		Vārīti kartupeļi		180	3.7	0	27.6	125
		Dažādu dārzeņu salāti	*A09	30	0.9	3.3	4.4	51
		Ābolu - dzērveņu debessmanna ar pienu	*A01,A07	70/200	7.3	5.2	29	192
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	90
<i>Kopā:</i>					32.9	33.4	97.2	822

Dzermāis 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)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144