

**GARDBRĪDIS**

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa	*A01	200	4.8	5.8	21.9	159
		Boloņas mērce	*A01	90	10.7	16.2	5.6	211
		Makaroni, vārīti	*A01	130	4.6	2.4	30.7	163
		Rīvēti kāposti ar garšaugiem		80	1.1	3.3	6.1	59
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	2	16.6	96
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89
						<i>Kopā:</i>	30	32.7
Otrdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.7	6.1	14.2	119
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	12.2	17.9	2.9	222
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		80	0.8	2.5	2.8	37
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	2	16.6	96
		Skolas auglis(ābols)		100	0.3	0.6	13.4	60
				<i>Kopā:</i>	24.4	30.8	82.2	704
Trešdiena	Pusdienas	Skābētu kāpostu zupa ar krējumu	*A07	200/5	2	6	11.1	106
		Cepetiši krējuma - tomātu mērcē	*A01,A07	70/30	11.4	19.5	14.2	278
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
				<i>Kopā:</i>	22.6	30.1	86.9	709
Ceturtdiena	Pusdienas	Pupiņu zupa		200	6.9	7.1	22	180
		Cūkgaļas plov		220	14.5	18.2	48.5	416
		Marinētu gurķu salāti		50	0.5	1.6	1.9	24
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Skolas piens	*A07	200	6	3	9.6	89
				<i>Kopā:</i>	30.7	30.3	98.6	790
Piektdiena	Pusdienas	Sautēti sezonas dārzeņi ar gaļu		240	14.3	17.8	24.6	316
		Biezpiena deserts ar rozīnēm	*A07;A12	70	7.1	8.7	10.8	150
		Saldā dzērveņu mērce		130	0	0	19.7	79
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Skolas auglis(ābols)		100	0.3	0.6	13.4	60
				<i>Kopā:</i>	25.9	27.7	93.4	727

Dzēramais 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