

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	250	8.3	8.8	27.3	222
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem		120	10.9	18.9	6.3	239
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	29.90	32.2	119.9	889
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A07	250	2.7	7.7	12.7	131
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		80/50	12.3	14.2	11.1	221
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	100	1.25	3.13	6.63	60	
Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102		
				Kopā:	30.95	29.43	105.9	812
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A07	280	18	23.7	70.5	567
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0.8	0.2	1.4	11
		Biezpiena deserts		70	8.7	9.3	7.6	149
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu)		100	0.2	0.1	8.1	34
		ķīselis	40	2.8	0.4	16.6	81	
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
				Kopā:	30.50	33.7	104.2	842
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A07	250	5.4	9	25.7	205
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs		100	13.5	19.5	3.5	244
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu	A07	80	1.36	1.44	3.52	32
Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81		
				Kopā:	28.36	31.34	87.72	747
Piektdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,A07	280	20.4	16.5	57.6	461
		Tomātu šķēlītes		50	0.5	0.13	1.25	8
		Burkānkūka		70	4.2	15.9	26.1	264
		Skolas piens / piens*		200	6	3	9.6	89
		Skolas auglis/ auglis*	100	0.3	0.6	11.4	52	
				Kopā:	31.4	36.13	106.0	874.6

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai". 2x nedēļā- piens; 2x nedēļā -auglis

*** Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai"**

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

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A07	250	8.3	8.8	27.3	222
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem		120	10.9	18.9	6.3	239
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti	100	1	3.2	3.3	46	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	29.9	32.2	119.9	889
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A07	250	2.7	7.7	12.7	131
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas		A01,A03,A07	80/50	12.3	14.2	11.1
		Irdenie griķi	220	11.1	2.9	54.6	289	
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	100	1.25	3.13	6.63	60	
Rudzu maize	A01	50	3.5	0.5	20.75	102		
				Kopā:	31.0	29.43	105.9	812
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov	A07	280	18	23.7	70.5	567
		Svaigu gurķu šķēlītes		80	0.8	0.2	1.4	11
		Biezpiena deserts		70	8.7	9.3	7.6	149
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis	100	0.2	0.1	8.1	34	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				Kopā:	30.5	33.7	104.2	842
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām	A07	250	5.4	9	25.7	205
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs		A01,A07	100	13.5	19.5	3.5
		Vārīti kartupeļi	250	5.2	0	38.3	174	
		Burkānu, ziedkāpostu salāti ar krējumu	A07	80	1.36	1.44	3.52	32
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens	A07	200	6.4	4	9	98
				Kopā:	34.76	35.34	96.72	844
Piektdiena	Pusdienas	Krēmīgie makaroni ar vistas gaļu un dārzeņiem	A01,A07	280	20.4	16.5	57.6	461
		Tomātu šķēlītes	A01,A03	50	0.5	0.13	1.25	8
		Burkānkūka		70	4.2	15.9	26.1	264
		Piens		A07	200	6.4	4	9
		Auglis, sezonas	50	0.15	0.3	5.7	26	
				Kopā:	31.65	36.83	99.65	856.7

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147