

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                          | Alerģēni | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm | A01      | 250      | 6.2      | 7        | 26.7     | 195   |
|             |            | Maltās gaļas mērce ar tomātiem            |          | 130      | 11.4     | 14       | 7.6      | 202   |
|             |            | Irdenie griķi                             |          | 240      | 12.1     | 3.2      | 59.6     | 316   |
|             |            | Svaigu kāpostu un burkānu salāti          |          | 100      | 1.4      | 2.7      | 4.8      | 49    |
|             |            | Rudzu maize                               | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            |                                           |          | Kopā:    | 33.9     | 27.3     | 115.3    | 843   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Veģetārā dārza pupiņu zupa                | A07      | 250      | 8.6      | 8.9      | 27.5     | 225   |
|             |            | Skābais krējums                           |          | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |            | Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu      |          | 300      | 19.6     | 21.7     | 51.2     | 479   |
|             |            | Svaigu gurķu šķēlītes                     | 80       | 0.8      | 0.2      | 1.4      | 11       |       |
|             |            | Rudzu maize                               | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            |                                           |          | Kopā:    | 31.9     | 32.2     | 96.8     | 805   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Sarkano biešu un kāpostu zupa             | A07      | 250      | 2.1      | 6.3      | 13.2     | 118   |
|             |            | Skābais krējums                           |          | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |            | Maltas cūkgaļas rullītis                  | A01,A03  | 80       | 11.3     | 17.9     | 10.6     | 249   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                          | A01;A07  | 200      | 4.13     | 0        | 30.67    | 139   |
|             |            | Piena mērce                               |          | 40       | 1.46     | 3.86     | 4.52     | 59    |
|             |            | Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem        | 100      | 1.2      | 4.2      | 4.2      | 59       |       |
|             |            | Rudzu maize                               | A01      | 60       | 4.2      | 0.6      | 24.9     | 122   |
|             |            | Kefīrs                                    | A07      | 150      | 4.5      | 3        | 6.8      | 72    |
|             |            |                                           |          | Kopā:    | 28.99    | 36.86    | 94.99    | 828   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Vistas gaļa karija mērcē                  | A01,A07  | 120      | 15.5     | 18.3     | 4.6      | 245   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                             |          | 220      | 6.9      | 0.9      | 66.4     | 301   |
|             |            | Biešu un ābolu salāti                     |          | 100      | 0.9      | 3.1      | 8.9      | 67    |
|             |            | Ābolu-zemeņu debesmanna                   | A01      | 70       | 1.8      | 0.3      | 20.5     | 92    |
|             |            | Piens*                                    | A07      | 200      | 6.4      | 4        | 9        | 98    |
|             |            | Rudzu maize                               | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            |                                           |          | Kopā:    | 34.3     | 27.00    | 126      | 884   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | "Mājas soļanka"                           | A07      | 250      | 8        | 10.4     | 14.8     | 185   |
|             |            | Skābais krējums                           |          | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |            | Pasta ar rīvētu puscieto sieru            | A01,A07  | 200/40   | 18       | 15.6     | 46.2     | 397   |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām         | 100      | 1.6      | 4.8      | 5.7      | 72       |       |
|             |            | Rudzu maize                               | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            | Dzeramais jogurts ar augļu piedevu        | A07      | 140      | 5.4      | 2.5      | 20.2     | 125   |
|             |            |                                           |          |          |          | Kopā:    | 35.9     | 34.70 |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

*\* 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                          | Piezīmes | Daudzums | Olīv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm | A01      | 250      | 6.2      | 7        | 26.7     | 195   |
|             |            | Maltās gaļas mērce ar tomātiem            |          | 130      | 11.4     | 14       | 7.6      | 202   |
|             |            | Irdenie griķi                             |          | 240      | 12.1     | 3.2      | 59.6     | 315   |
|             |            | Svaigu kāpostu un burkānu salāti          |          | 100      | 1.4      | 2.7      | 4.8      | 49    |
|             |            | Rudzu maize                               | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 82    |
|             |            |                                           |          | Kopā:    | 33.9     | 27.3     | 115.3    | 843   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Veģetārā dārza pupiņu zupa                | A07      | 250      | 8.6      | 8.9      | 27.5     | 225   |
|             |            | Skābais krējums                           |          | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |            | Rīsu sautējums ar dārzeņiem un vistu      |          | 300      | 19.6     | 21.7     | 51.2     | 479   |
|             |            | Svaigu gurķu šķēlītes                     |          | 80       | 0.8      | 0.2      | 1.4      | 11    |
|             |            | Rudzu maize                               | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 82    |
|             |            |                                           |          | Kopā:    | 31.9     | 32.2     | 96.8     | 806   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Sarkano biešu un kāpostu zupa             | A07      | 250      | 2.1      | 6.3      | 13.2     | 118   |
|             |            | Skābais krējums                           |          | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |            | Maltas cūkgaļas rullītis                  |          | 80       | 11.3     | 17.9     | 10.6     | 248   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                          |          | 200      | 4.13     | 0        | 30.67    | 139   |
|             |            | Piena mērce                               | A01;A07  | 40       | 1.46     | 3.86     | 4.52     | 59    |
|             |            | Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem        |          | 100      | 1.2      | 4.2      | 4.2      | 59    |
|             |            | Rudzu maize                               | A01      | 60       | 4.2      | 0.6      | 24.9     | 122   |
|             |            | Kefīrs                                    | A07      | 150      | 4.5      | 3        | 6.8      | 72    |
|             |            |                                           |          |          |          | Kopā:    | 28.99    | 36.86 |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Vistas gaļa karija mērcē                  | A01,A07  | 120      | 15.5     | 18.3     | 4.6      | 245   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                             |          | 220      | 6.9      | 0.9      | 66.4     | 301   |
|             |            | Biešu un ābolu salāti                     |          | 100      | 0.9      | 3.1      | 8.9      | 67    |
|             |            | Abolu-zemeņu debesmanna                   | A01      | 70       | 1.8      | 0.3      | 20.5     | 92    |
|             |            | Piens*                                    | A07      | 200      | 6.4      | 4        | 9        | 98    |
|             |            | Rudzu maize                               | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            |                                           |          | Kopā:    | 34.3     | 27.00    | 126      | 884   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | "Mājas soljanka"                          | A07      | 250      | 8        | 10.4     | 14.8     | 185   |
|             |            | Skābais krējums                           |          | 5        | 0.1      | 1        | 0.1      | 10    |
|             |            | Pasta ar rīvētu puscieto sieru            |          | 200/40   | 18       | 15.6     | 46.2     | 397   |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti ar sēkliņām         |          | 100      | 1.6      | 4.8      | 5.7      | 72    |
|             |            | Rudzu maize                               | A01      | 40       | 2.8      | 0.4      | 16.6     | 81    |
|             |            | Dzeramais jogurts ar augļu piedevu        | A07      | 140      | 5.4      | 2.5      | 20.2     | 125   |
|             |            |                                           |          | Kopā:    | 35.9     | 34.70    | 103.6    | 871   |

***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         |