

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dāržeņiem	A01	240	18.4	17.7	52.8	444
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					30.5	29.5	99.8	787
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A03	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas kotlete		70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		150	3.1	0	23	104
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					25.3	30.2	103.1	785
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1.3	4.2	5.5	65
		Piena-šokolādes "Panna cotta"	A07	70	2.1	5.7	9.2	97
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķiselis		100	0.2	0.1	8.1	34
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens	A07	200	6.4	4	9	98
Kopā:					33.9	35.10	89.3	809
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.2	153
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	70	16.4	10.4	10.1	200
		Tvaicēti rīsi		180	5.6	0.7	54.3	246
		Krējuma-tomātu mērce	A01,A07	50	1.3	4.6	7.1	75
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					31.9	28.8	106.9	814
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A07	250	2	6.3	13.8	120
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	20.4	5.4	255
		Vārīts bulgurs	A01	200	8	0.9	50.7	243
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1.2	2.2	4.2	41
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Jogurts, dzeramais ar augļu piedevu	A07	150	4.2	2.7	18.3	114
Kopā:					30.7	33.9	109.1	864

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	Alerģēni	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	280	20.1	19.3	63.4	508
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.4	2.2	6	49
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					32.2	31.1	110.4	850
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A03	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas kotlete		70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis (ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
Kopā:					26.7	31.1	111.8	834
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Irdenie griķi		200	10.09	2.64	49.64	263
		Zaļie kāpostu un gurķu salāti		100	1.3	4.2	5.5	65
		Piena-šokolādes "Panna cotta"	A07	70	2.1	5.7	9.2	97
		Sarkano ogu (zemeņu-sausseržu) ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	34
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens	A07	200	6.4	4	9	98
		Kopā:					36.39	35.74
Ceturtdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar kausēto sieru	A07	250	4.8	8.5	14.2	153
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	70	16.4	10.4	10.1	200
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Krējuma-tomātu mērce	A01,A07	50	1.3	4.6	7.1	75
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:					33.2	29.00	119	870
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A07	250	2	6.3	13.8	120
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldiskābā mērcē		100	12.4	20.4	5.4	255
		Vārīts bulgurs	A01	200	8	0.9	50.7	243
		Sezonas dārzeņu salāti ar gurķiem un tomātiem		100	1.2	2.2	4.2	41
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Jogurts, dzeramais ar augļu piedevu	A07	150	4.2	2.7	18.3	114
Kopā:					30.70	33.90	109.1	864

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