



Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

06.01. - 10.01.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	200	6.3	7.4	19.5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	220	18.3	20.9	47.6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					28.8	31.4	88.5	754
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		dārzeņu mērcē		160	3.3	0	24.5	111
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	A07	70	8.4	7.4	7.1	129
		Biezpiena deserts		150	0.4	0.2	11.6	50
Zemeņu ķīselis	A01	60	4.2	0.6	24.9	122		
<i>Kopā:</i>					30.7	30	80.7	716
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	A01,A03	200	5.1	5.1	24.7	165
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		130	6.6	1.7	32.3	171
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					27.3	30.2	93.9	757
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	200	1.9	6.1	9.7	101
		Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Piena-dārzeņu mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>					32.1	30.4	86.1	747
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Siera mērce	A07	70	9.3	10	5.6	150
		Vārīti makaroni	A01	140	4.9	1.9	33	169
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>					29.6	30.8	94.1	772

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

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

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



Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

06.01. - 10.01.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu un burkānu salāti Rīsu galete	A09	200	6.3	7.4	19.5	170	
				220	15.5	20.4	51.5	452	
				100	1.4	2.7	4.8	50	
				20	1.8	0.4	16.6	77	
				<i>Kopā:</i>				25	30.9
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez miltiem, krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rīsu galete	A07	100	13.2	17	2.9	217	
				220	4.8	0	35.2	160	
				100	0.9	3.1	9	68	
				70	8.4	7.4	7.1	129	
				150	0.4	0.2	11.6	50	
				20	1.8	0.4	16.6	77	
<i>Kopā:</i>				29.5	28.1	82.4	701		
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa Cūkgaļas kotlete (bez maizes, olas) Dārzeņu mērce Īrdenie griķi Sezonas dārzeņu salāti Auglis Rīsu galete		200	5.1	5.1	24.7	165	
				70	9.6	16	3	194	
				30	0.3	2.7	4	42	
				130	6.6	1.7	32.3	171	
				100	1.3	4.2	4.6	61	
				100	0.3	0.6	11.4	52	
				20	1.8	0.4	16.6	77	
<i>Kopā:</i>				25	30.7	96.6	763		
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu galete Piens*	A09	200	1.9	6.1	9.7	101	
				A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
					140	4.4	0.6	42.2	192
					30	0.3	2.7	4	42
				A11	80	1.2	3.8	3.9	55
					20	1.8	0.4	16.6	77
				A07	180	5	4.5	8.5	95
<i>Kopā:</i>				29.9	29.2	85.5	725		
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Makaroni ar sieru Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rīsu galete Kefīrs	A07	250/5	5.5	10	25.8	215	
				A07	150/20	10.7	9.2	34.7	264
					100	1.5	3.5	4.3	55
					20	1.8	0.4	16.6	77
				A07	200	5.6	5	8.8	103
<i>Kopā:</i>				25.1	28.1	90.2	714		

Dzermamais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

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

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



Ēdienkarte 10.-12.klašu audzēkņi

06.01. - 10.01.

GARDBRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	A01	40/200	19.1	21.7	52.8	483
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					31.2	34	98.6	827
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	110	14.9	20.6	4	261
		dārzeņu mērcē		250	5.2	0	38.3	174
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	9	68
		Biešu-ābolu salāti	A07	70	8.4	7.4	7.1	129
		Biezpiena deserts		160	0.4	0.2	12.3	53
		Zemeņu ķīselis	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Rudzu maize								
<i>Kopā:</i>					34	31.9	95.6	806
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		250	6.3	6.4	30.9	206
		Cūkgaļas kotlete	A01,A03	70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
<i>Kopā:</i>					29	31.6	102.6	812
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa	A09	250	2.4	7.7	12.1	127
		Vistas giross	A03,A10	60	15.3	11.1	0.6	164
		Piena-dārzeņu mērce	A01,A07	40	1.5	3.9	4.6	60
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	208
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	A11	80	1.2	3.8	3.9	55
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Piens	A07	180	5	4.5	8.5	95
		<i>Kopā:</i>					34.3	32.2
Piektdiena	Pusdienas Veģetārā diena	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
		Siera mērce	A07	70	9.3	10	5.6	150
		Vārīti makaroni	A01	160	5.6	2.2	37.7	193
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1.5	3.5	4.3	55
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kefīrs	A07	200	5.6	5	8.8	103
		<i>Kopā:</i>					31.7	31.3

Dzermāis 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