



Ēdienkarte 1.-4.klašu audzēkņi

GARD BRĪDIS

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

15.09. - 19.09.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	6,7	7	21,8	170
		Cūkgaļas plov		180	14,6	17,7	41,1	382
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					23,7	28,1	74,5	639
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzenų zupa		200	2,2	6,1	10,1	104
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15,2	3,6	203
		Vārīts bulgurs	A01	120	4,8	0,5	30,4	145
		Tomātu šķēlītes		60	0,6	0,1	1,6	10
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					28	26,1	63	601
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12,2	13,8	10,1	213
		Vārīti makaroni	A01	130	4,6	1,8	30,7	157
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4,7	4,1	18,8	131
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					24,4	23,6	87,9	662
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	200/5	1,7	6,1	11,1	106
		Cepts vistas stilbiņš		80	15,7	14,5	0	193
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Vārīti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	145
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					25,4	28,9	59,2	604
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	200/5	5	7,9	12	139
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	80	9,7	12,9	4,3	172
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Rudzu maize	A01	20	1,4	0,2	8,3	41
Kopā:					22,5	25	54,2	532

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

* 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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

15.09. - 19.09.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8,3	8,8	27,3	213
		Cūkgaļas plov		220	16	20,1	52,9	457
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3,2	3,3	46
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
Kopā:					28,1	32,5	100,1	797
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzenų zupa		250	2,7	7,7	12,7	130
		Vistas gaļa karija mērcē	A01,A07	100	13	15,2	3,6	203
		Vārīts bulgurs	A01	170	6,8	0,7	43,1	206
		Tomātu šķēlītes		60	0,6	0,1	1,6	10
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens*	A07	200	6,4	4	9	98
Kopā:					32,3	28,1	86,6	727
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/40	12,2	13,8	10,1	213
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2,7	47,2	241
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1,2	3,1	6,6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4,7	4,1	18,8	131
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Auglis		100	0,3	0,6	13,4	60
Kopā:					28,2	24,7	112,7	786
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,1	7,3	13,9	130
		Cepts vistas stilbiņš		80	15,7	14,5	0	193
		Piena mērce	A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	59
		Vārīti kartupeļi		250	5,2	0	38,3	182
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rudzu maize	A01	60	4,2	0,6	24,9	123
Kopā:					29,7	30,5	86,3	747
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6,2	9,6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	12,1	16,1	5,4	215
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197
		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:					30,1	30,8	79,1	713

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

* 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