

Ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

23.02. - 27.02.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	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		120	10,5	12,9	7	186		
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197		
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci	100	1,3	5,2	5,7	75			
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81		
				Kopā:	28,4	27,5	93,3	734		
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9,8	4,2	36,3	222		
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		250	19,7	20,2	52,4	470		
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1,3	2,7	4,2	46		
		Kliju maize	A01	30	2,6	1	13,4	73		
				Kopā:	33,4	28,1	106,3	812		
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9,9	15,6	9,3	217		
		Vāriti kartupeļi		200	4,1	0	30,6	139		
		Piena mārce	A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44		
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0,9	4,2	6,1	66		
		Ābolu-zemeņu debesmanna	A01	70	1,1	0,2	16,6	73		
		Piens*	A07	200	6	3	9,6	89		
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81		
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52		
				Kopā:	26,2	26,9	103,6	761		
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128		
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237		
		Tvaicēti rīsi		180	5,6	0,7	54,3	246		
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52		
		Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81		
				Kopā:	25,3	30,6	91,8	744		
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189		
		Veģetārā diena		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	15,9	13,7	50,8	390
				Rīvētu burkānu salāti	100	1	4,2	4,6	60	
				Rudzu maize	A01	40	2,8	0,4	16,6	81
				Kopā:	26,7	26,4	94,1	721		

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

*Arskaitu: Jā
p.l. Jā Būča
19.02.2020.*



Bezglutēna ēdienkarte 5.-9.klašu audzēkņi

23.02. - 27.02.

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		250	6,2	7	26,7	195
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10,5	12,9	7	186
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	197
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1,3	5,2	5,7	75
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:			27,4	27,5	93,3	730
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A07	250	3,6	3,8	45,6	231
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem		250	19,7	20,2	52,4	470
		Balto redīsu un burkānu salāti ar eļļu		100	1	3,1	3,9	48
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:			26,1	27,5	118,5	826
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis (bez maizes)	A03	80	12,2	19,3	4,5	241
		Kartupeļu biezenis	A07	200	4,2	0,5	28,1	134
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0,9	2,4	6,2	50
		Rīsu piena "panna cotta"		100	3,4	1	13,9	78
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18,2	73
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Auglis*		100	0,3	0,6	11,4	52
		Kopā:			22,8	24,2	98,9	704
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2,2	7,3	13,3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13,26	18,67	1,84	228
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	205
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1,2	3,5	4	52
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Piens*	A07	150	4,8	3	6,8	73
		Kopā:			27,96	33,47	87,74	764
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārzeņu pupiņu zupa ar krējumu	A07	200/5	7	8,1	22,1	189
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A07	220/30	15,9	13,7	50,8	390
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4,2	4,6	60
		Rīsu galete		20	1,8	0,4	16,6	77
		Kopā:			25,7	26,4	94,1	717

Dzeraamais ūdens-visās ēdienreizēs

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

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147