

**1.nedēļa**

| Datums            | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                     | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g    | Tauki, g    | Oglh., g    | Kcal.      |
|-------------------|------------|--------------------------------------|----------|----------|-------------|-------------|-------------|------------|
| Pirmdiena         | Pusdienas  | Sakņu zupa ar gaļu un krējumu        | *A07     | 200      | 5.5         | 6           | 14.6        | 134        |
|                   |            | Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē    | *A01;07  | 80       | 11.3        | 19.6        | 7.5         | 252        |
|                   |            | Griķi, vārīti                        |          | 130      | 6.7         | 1.9         | 33.7        | 179        |
|                   |            | Ķīnas kāpostu un svaigu gurķu salāti |          | 70       | 2.1         | 2.1         | 3.9         | 43         |
|                   |            | Rudzu maize                          | *A01     | 35       | 1.9         | 0.5         | 15.3        | 73         |
|                   |            | Piens                                | *A07     | 200      | 5.6         | 5           | 9.4         | 105        |
| <i>Kopā:</i>      |            |                                      |          |          | <b>33.1</b> | <b>35.1</b> | <b>84.4</b> | <b>786</b> |
| Otrdiena          | Pusdienas  | Škelto zirņu zupa                    |          | 250      | 9.4         | 6           | 24          | 188        |
|                   |            | Cūkgaļas kotlete                     | *A01;A03 | 70       | 10          | 16.2        | 5.6         | 208        |
|                   |            | Vārīti kartupeļi                     |          | 150      | 3           | 0           | 22.2        | 101        |
|                   |            | Piena mērce                          | *A01;A07 | 50       | 1.1         | 2.3         | 3.9         | 41         |
|                   |            | Biešu salāti ar eļļu                 |          | 70       | 1           | 2.9         | 6           | 54         |
|                   |            | Rudzu maize                          | *A01     | 35       | 1.9         | 0.5         | 15.3        | 73         |
| Dzērveņu dzēriens |            | 200                                  | 0.4      | 0.2      | 11.8        | 51          |             |            |
| <i>Kopā:</i>      |            |                                      |          |          | <b>26.8</b> | <b>28.1</b> | <b>88.8</b> | <b>715</b> |
| Trešdiena         | Pusdienas  | Gulažzupa ar skābo krējumu           | *A07;A01 | 300/10   | 12.6        | 16          | 22.3        | 284        |
|                   |            | Biezpiena krēms                      | *A07     | 70       | 6.4         | 9.3         | 8.3         | 143        |
|                   |            | Ievārijums                           |          | 15       | 0.1         | 0.3         | 9.1         | 40         |
|                   |            | Rudzu maize                          | *A01     | 70       | 3.8         | 0.9         | 30.5        | 145        |
|                   |            | Auglis                               |          | 100      | 0.4         | 0.8         | 9.8         | 48         |
|                   |            | Sarkano jāņogu dzēriens              |          | 200      | 0.1         | 0           | 11.1        | 45         |
| <i>Kopā:</i>      |            |                                      |          |          | <b>23.4</b> | <b>27.3</b> | <b>91.1</b> | <b>704</b> |
| Ceturtdiena       | Pusdienas  | Biešu zupa ar krējumu                | *A07;A09 | 200      | 3.7         | 8.6         | 13.5        | 146        |
|                   |            | Cūkgaļas strogonovs                  | *A01;A07 | 100      | 14.5        | 16.6        | 3.9         | 223        |
|                   |            | Makaroni, vārīti                     | *A01     | 150      | 5.7         | 4.1         | 36.5        | 206        |
|                   |            | Jauktu dārzeņu salāti ar eļļu        |          | 70       | 1           | 3.6         | 3.7         | 51         |
|                   |            | Rudzu maize                          | *A01     | 35       | 1.9         | 0.5         | 15.3        | 73         |
|                   |            | Ābolu sulas dzēriens                 |          | 200      | 0.2         | 0           | 13.8        | 56         |
| <i>Kopā:</i>      |            |                                      |          |          | <b>27</b>   | <b>33.4</b> | <b>86.7</b> | <b>755</b> |
| Piektdiena        | Pusdienas  | Vistas gaļas plov                    |          | 240      | 18.7        | 21.9        | 48.5        | 466        |
|                   |            | Svaigs tomāts                        |          | 70       | 0.7         | 0.1         | 2.7         | 15         |
|                   |            | Rudzu maize                          | *A01     | 35       | 1.9         | 0.5         | 15.3        | 73         |
|                   |            | Svaigi augļi ar jogurtu              | *A07     | 60/150   | 5.4         | 3.5         | 25.9        | 157        |
| <i>Kopā:</i>      |            |                                      |          |          | <b>26.7</b> | <b>26</b>   | <b>92.4</b> | <b>710</b> |

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         |