

4.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzeņu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200	5.7	7.6	13.6	146
		Vārīti makaroni ar sieru	*A01;07	150/30	12.5	17.5	38.4	361
		Ķīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu		70	2.6	2.4	3	44
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Ābolu -dzērveņu dzēriens		200	0.4	0.1	19.8	82
				<i>Kopā:</i>	23.1	28.1	90.1	706
Otrdiena	Pusdienas	Gurķu zupa ar putraimiem un krējumu	*A07;01	200	3.9	4.7	17.3	131
		Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	11.5	11.9	2.4	163
		Kartupeļi vārīti		150	3	0	22.2	105
		Piena mērce	*A07;A01	50	1.1	2.3	3.9	41
		Burkānu - ziedkāpostu salāti ar krējumu	*A07	70	1.2	1.5	4.1	35
		Rudzu maize	*A01	60	3.3	0.8	26.2	125
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
				<i>Kopā:</i>	30	27	95.3	753
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā sēņu - kartupeļu zupa ar grūbām un krējumu	*A07;01	200	3.5	4.1	18.7	126
		Cūkgaļas strogonovs	*A01;07	100	14.5	16.6	3.9	223
		Rīsi, vārīti		130	4.3	0.6	44.2	199
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	1.2	2.8	5	50
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Dzērveņu dzēriens		150	0.3	0.1	8.9	38
				<i>Kopā:</i>	25.7	24.7	96	709
Ceturtdiena	Pusdienas	Borščs ar kartupeļiem un krējumu	*A07	200	2.2	3.5	14.2	97
		Viltotais zaķis	*A01;A03	60	10.1	13.3	10.9	204
		Vārīti griķi		130	6.7	1.9	33.7	179
		Balto redīsu un gurķu salāti		70	0.7	4.3	4.1	58
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Kefīrs	*A07	200	5.6	5	8.2	100
				<i>Kopā:</i>	27.2	28.5	86.4	711
Piektdiena	Pusdienas	Frikadeļu zupa ar krējumu	*A03;09;07	250	9	12.2	15.7	209
		Rauga pankūkas ar ievārījumu	*A01;03;07	120/15	9.5	16.9	48.6	394
		Rabarberu dzēriens		200	0.1	0	10.1	41
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
				<i>Kopā:</i>	20.9	30.4	99.5	765

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