

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas gaļas zupa ar dārzeņiem	*A09	200	4.6	8	12.9	142
		Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	200	13.9	15.7	37.4	347
		Svaigu kāpostu - burkānu salāti		70	1.1	1.8	5.1	41
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		<i>Kopā:</i>				27.1	31	80.1
Otrdiena	Pusdienas	Svaigu kāpostu zupa ar gaļu un krējumu	*A07	200	3.7	5.5	11.7	111
		Tefteli krējuma - tomātu mērcē	*A01;A07	70/30	11.3	16.6	12.2	243
		Kartupeļu biezenis	*A07	150	3.3	2.7	20.5	120
		Biešu un ābolu salāti		70	0.8	4.1	6.3	65
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
		Ābolu - ķiršu dzēriens		200	0.4	0.2	11.8	51
		<i>Kopā:</i>				21.8	30.4	87.6
Trešdiena	Pusdienas	Borščs ar kartupeļiem un krējumu	*A07	250	2.7	4.1	17.9	119
		Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01;A07	100	14.5	25	4.5	301
		Vārīti griķi		130	6.7	1.9	33.7	179
		Ķīnas kāpostu salāti ar balto redīsu un papriku		70	2.6	1.1	2.2	29
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Karkadē dzēriens		200	0.4	0.1	11.8	50
		<i>Kopā:</i>				28.8	32.7	85.4
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā pupiņu zupa ar krējumu	*A07	250	6.6	5.2	22.9	165
		Cūkgaļas un dārzeņu sautējums		250	14.1	19.2	26.9	337
		Svaigs gurķis		70	0.7	0.1	1.3	9
		Saldskābā maize	*A01	35	2.3	0.4	18.9	88
		Upeņu dzēriens		200	0.5	0.2	12.4	53
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
		<i>Kopā:</i>				24.6	25.9	92.2
Piektdiena	Pusdienas	Piena zupa ar nūdelēm	*A01;A07	200	5.5	5.1	21.2	153
		Cepta vistas fileja	*A01;A03	70	15.1	12	8.8	204
		Rīsi, vārīti		130	4.3	0.6	44.2	199
		Piena mērce	*A01;07	50	1.1	2.3	3.9	41
		Burkānu salāti ar eļļu		70	0.7	4.2	3.8	56
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Zemeņu dzēriens		200	0.1	0	10.6	43
		<i>Kopā:</i>				27.9	24.5	101.2

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