

4.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vārīti makaroni ar sieru	*A01;07	170/30	14.7	22.1	36.9	405
		Ķīnas kāpostu - tomātu salāti ar eļļu		100	3.7	3.4	4.2	62
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Ābolu -dzērveņu dzēriens		200	0.4	0.1	19.8	82
		Piens		200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					26.3	31.1	85.6	728
Otrdiena	Pusdienas	Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	11.5	11.9	2.4	163
		Vārīti rīsi		160	5.3	0.8	54.4	257
		Krējuma mērce	*A07;A01	50	1	7.3	4.7	89
		Balto redīsu un gurķu salāti	*A07	100	1	6.1	5.9	83
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Rabarberu dzēriens		200	0.1	0	10.1	41
		Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48
		<i>Kopā:</i>					21.2	27.4
Trešdiena	Pusdienas	Viltotais zaķis	*A01;03;07	70	14.3	15.7	12.7	249
		Vārīti kartupeļi		250	5	0	37	168
		Piena mērce	*A01;07	60	1.3	2.7	4.7	48
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		100	1.9	4.1	6.7	71
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Kefīrs		200	5.6	4	8.2	91
<i>Kopā:</i>					30	27	84.6	701
Ceturtdiena	Pusdienas	Vista karija mērcē	*A01;A07	120	14.8	22.8	9.4	302
		Vārīti griķi		160	8.2	2.4	41.4	220
		Burkānu-ziedkāpostu salāti ar krējumu		100	1.8	2.8	5.9	56
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
		Dzērveņu dzēriens		200	0.4	0.2	11.8	51
<i>Kopā:</i>					27.1	28.7	83.8	702
Piektdiena	Pusdienas	Boloņas mērce		100	14.6	15.1	7.4	224
		Vārīti makaroni	*A01	160	6.7	3.4	44.6	245
		Jauktu dārzeņu salāti		100	1.2	5.1	3.7	66
		Citronu dzēriens		200	0.1	0	12.3	50
		Rudzu maize	*A01	35	1.9	0.5	15.3	73
Auglis (ābols)		100	0.4	0.8	9.8	48		
<i>Kopā:</i>					24.9	24.9	93.1	706

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