

**4.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Boloņas mērce		100	14.6	15.1	7.4	224
		Vārīti makaroni	*A01	160	6.7	3.4	44.6	245
		Ķīnas kāpostu, dažādu dārzeņu salāti		70	2	3.5	3.4	53
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					<b>31.1</b>	<b>27.6</b>	<b>82.2</b>	<b>711</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas gaļas kotlete	*A01;A03	70	11.5	11.9	2.4	163
		Vārīti kartupeli		280	5.6	0	41.4	188
		Krējuma mērce	*A07;A01	50	1	7.3	4.7	89
		Biešu un ābolu salāti		100	1.2	5.8	9.1	93
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Rabarberu dzēriens		200	0.1	0	10.1	41
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
<i>Kopā:</i>					<b>22</b>	<b>26.4</b>	<b>94.9</b>	<b>706</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Viltotais zaķis	*A01;03;0 7	70	14.3	15.7	12.7	249
		Vārīti griķi		160	8.2	2.4	41.4	220
		Piena mērce	*A01;07	60	1.3	2.7	4.7	48
		Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu		70	1.3	2.9	4.7	50
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					<b>32.9</b>	<b>29.3</b>	<b>90.3</b>	<b>757</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautējums "Mājas gaumē"	*A07	350	20.1	24.1	44.1	474
		Marinēts gurķis		30	0.2	0	0.5	3
		Rudzu maize	*A01	50	2.8	0.8	21.8	106
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					<b>29.1</b>	<b>30.7</b>	<b>85.6</b>	<b>735</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vista karija mērcē	*A01;A07	120	14.8	22.8	9.4	302
		Vārīti rīsi		160	5.3	0.8	54.4	246
		Jauktu dārzeņu salāti		70	0.8	3.6	2.6	46
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	48
		Dzērveņu dzēriens		200	0.4	0.1	11.7	49
<i>Kopā:</i>					<b>22.8</b>	<b>28.4</b>	<b>96.6</b>	<b>733</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