

**2.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	280	21.5	24.9	53.3	523
		Marinēts gurķis		30	0.2	0	0.5	3
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	38
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					<b>28.8</b>	<b>31</b>	<b>81.7</b>	<b>711</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Tefteli krējuma - tomātu mērcē	*A01;A07	100	10.2	16.5	14.4	247
		Vārīti kartupeļi		280	5.6	0	41.4	188
		Biešu un ābolu salāti		100	1.2	5.8	9.1	93
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	38
		Ābolu sulas dzēriens		200	0.3	0	13.9	57
<i>Kopā:</i>					<b>19.9</b>	<b>23.7</b>	<b>106</b>	<b>707</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01;A07	100	12.5	25.1	5.5	298
		Vārīti griķi		160	8.2	2.4	41.4	220
		Vitamīnu salāti		100	1.4	5.8	4.8	77
		Rudzu maize	*A01	40	2.2	0.6	17.4	84
		Karkadē dzēriens		200	0	0	12.5	50
		Skolas auglis		100	0.4	0.8	9.8	38
<i>Kopā:</i>					<b>24.7</b>	<b>34.7</b>	<b>91.4</b>	<b>767</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautējums "Mājas gaumē"		350	19.7	23.8	43.7	468
		Ķīnas kāpostu un dažādu dārzeņu salāti		100	2.9	5	4.8	76
		Rudzu maize	*A01	60	3.3	0.9	26.1	126
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					<b>31.5</b>	<b>34.7</b>	<b>84</b>	<b>774.3</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautēti vistu šķiņķi		80	19.9	12.3	0.7	193
		Rīsi, vārīti		160	5.3	0.8	54.4	246
		Krējuma-tomātu mērce	*A01;07	70	1	6.3	3.3	74
		Burkānu un puravu salāti		100	1.5	5	7.4	81
		Rudzu maize	*A01	20	1.1	0.3	8.7	42
		Skolas piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
<i>Kopā:</i>					<b>34.4</b>	<b>29.7</b>	<b>83.9</b>	<b>741</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