

2.nedēļa

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar gaļu un dārzeņiem	*A01	250	19,2	22,2	47,6	467
		Svaigu kāpostu - gurķu-tomātu salāti		100	1,5	4,1	5,5	65
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Dzērveņu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
				<i>Kopā:</i>	27,7	31,7	80	716
Otrdiena	Pusdienas	Tefteli krējuma - tomātu mērcē	*A01;A07	100	10,2	16,5	14,4	247
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,5	4,5	34,2	199
		Biešu un ābolu salāti		100	1,2	2,2	12,9	76
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,3	0	13,9	57
				<i>Kopā:</i>	19,5	24,5	100,5	701
Trešdiena	Pusdienas	Cepta vistas fileja	*A01;A03	70	15,1	10,1	8,8	187
		Vārīti makaroni	*A01	150	6,2	3,2	41,8	221
		Piena mērce	*A01;A07	50	1,1	2,3	3,9	41
		Kolrābju un burkānu salāti		100	0,5	3	6	53
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
				<i>Kopā:</i>	30,1	24,1	91	701
Ceturtdiena	Pusdienas	Cūkgaļas gulašs ar dārzeņiem	*A01;A07	100	12,5	25,1	5,5	298
		Vārīti griķi		160	8,2	2,4	41,4	220
		Ķīnas kāpostu salāti ar balto redīsu un papriku		100	3,7	1,6	3,1	42
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Karkadē dzēriens		200	0	0	12,5	50
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
				<i>Kopā:</i>	26,7	30,4	87,6	730,8
Piektdiena	Pusdienas	Sautēti vistu šķiņķi		80	19,9	12,3	0,7	193
		Rīsi, vārīti		180	6	0,9	61,2	277
		Krējuma-tomātu mērce	*A01;07	70	1	6,3	3,3	74
		Burkānu salāti ar eļļu		100	1,2	4,1	10,6	84
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Zemeņu dzēriens		200	0,1	0	10,6	43
				<i>Kopā:</i>	30,1	24,1	101,7	744

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