

**3.nedēļa**

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Plovs ar cūkgaļu		200	13,6	17,1	45,8	392
		Ķīnas kāpostu salāti ar kukurūzu		100	4,7	3,8	9,4	91
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Ābolu-dzērveņu dzēriens		150	0,2	0	9,8	41
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
<i>Kopā:</i>					<b>26</b>	<b>26,4</b>	<b>89,7</b>	<b>701</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Malta cūkgaļa saldā krējuma mērcē	*A01;07	100	13,7	22,3	9,4	293
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,5	4,5	34,2	199
		Biešu un marinētu gurķu salāti		100	1,4	3,1	8,5	68
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu sulas dzēriens		200	0,2	0	13,8	56
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>					<b>22,3</b>	<b>31</b>	<b>84,4</b>	<b>706</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cīsiņi (skolas)	*A07	90	10,3	15,1	2,8	188
		Makaroni, vārīti	*A01	200	8,3	4,3	55,8	295
		Tomātu mērce	*A01	50	1,1	1,5	4,9	38
		Svaigu gurķu - tomātu salāti ar eļļu		100	1	1,6	2,5	28
		Rudzu maize	*A01	20	1,1	0,3	8,7	42
		Ābolu - ķiršu dzēriens		150	0,3	0,1	8,8	37
		Piens	*A07	200	5,6	5	9,4	105
<i>Kopā:</i>					<b>27,7</b>	<b>27,9</b>	<b>92,9</b>	<b>734</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Gaļas veltnītis ar ķīmenēm	*A01;03	70	11,6	18	7,7	239
		Vārīti griķi		180	9,3	2,7	46,6	257
		Piena mērce	*A07;01	40	0,9	1,8	3,1	33
		Vitamīnu salāti		100	1,3	3,1	6,5	59
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Upeņu dzēriens		200	0,5	0,2	12,4	53
<i>Kopā:</i>					<b>25,5</b>	<b>26,3</b>	<b>91,6</b>	<b>715</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautēta vista ar dārzeņiem mērcē	*A07;01	100	15,1	18,7	9,6	267
		Rīsi, vārīti		150	5	0,9	51	232
		Burkānu - seleriju salāti	*A09	100	1,5	2,1	6,8	52
		Sarkano jāņogu dzēriens		200	0,1	0	11,1	45
		Rudzu maize	*A01	35	1,9	0,5	15,3	73
		Auglis (ābols)		100	0,4	0,8	9,8	48
<i>Kopā:</i>					<b>24</b>	<b>23</b>	<b>103,6</b>	<b>717</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