

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	16,6	19,2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Smalkmaizīte	*A01	60	3,7	6,8	36,6	222
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>23,1</b>	<b>28,9</b>	<b>86,7</b>	<b>700</b>
Otrdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu bez krējuma	*A01,A03	150	3	4,9	11,8	103
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Dārzeņu mērce		30	0,3	3	4	45
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Sezonas dārzeņu salāti	*A09	100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>21</b>	<b>28,5</b>	<b>64,6</b>	<b>600</b>
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez miltiem, bez krējuma))		100	13,2	17	2,9	217
		Vārīti makaroni	*A01	100	3,5	1,4	23,6	121
		Biešu-ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,1	54
		Rīsu biezputra ar rīsu pienu		150	2,2	3,6	23,8	136
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>					<b>21,3</b>	<b>24,9</b>	<b>75,7</b>	<b>612</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	*A09	140	4,4	5,2	13,7	119
		Vistas giross	A03,A10	50	12,8	9,2	0,5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Dārzeņu mērce		30	0,3	3	4	45
		Burkānu salāti ar sezama sēklām	*A11	80	0,8	3,4	3,7	49
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens		180	1,1	2,3	15,3	86
<i>Kopā:</i>					<b>23,9</b>	<b>23,7</b>	<b>75,7</b>	<b>613</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		200	4,3	7,2	20,6	164
		Malta cūkgaļas mērce bez krējuma	*A01	70	9,3	14	6	187
		Kartupeļi vārīti		130	2,7	0	19,9	95
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Rīsu piens		200	1,2	2,6	17	96
<i>Kopā:</i>					<b>20,4</b>	<b>27,5</b>	<b>76,1</b>	<b>638</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.**

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Ēdienkarte derīga līdz nomainai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	180	16,6	19,2	37	387
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	49
		Smalkmaizīte	*A01	60	3,7	6,8	36,6	222
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		<i>Kopā:</i>				<b>23,1</b>	<b>28,9</b>	<b>86,7</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	150/3	3	4,9	11,8	103
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	30	1,1	2,9	3,4	44
		Irdenie griķi		100	5	1,3	24,8	131
		Sezonas dārzeņu salāti	*A09	100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				<b>21,8</b>	<b>28,4</b>	<b>64</b>	<b>599</b>	
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Vārīti makaroni	*A01	130	4,6	1,8	30,7	157
		Biešu-ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,1	54
		Biezpiena deserts	*A07	50	6	5,3	5,1	93
		Zemeņu ķīselis		130	0,3	0,2	10	43
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
<i>Kopā:</i>				<b>26,5</b>	<b>28,7</b>	<b>64,8</b>	<b>624</b>	
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	*A09	140	4,4	5,2	13,7	119
		Vistas giross	A03,A10	50	12,8	9,2	0,5	136
		Tvaicēti rīsi		100	3,1	0,4	30,2	137
		Piena mērce	*A01,A07	20	0,7	1,9	2,3	30
		Rīvētu burkānu salāti		80	0,8	3,4	3,7	49
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Piens	*A07	150	4,8	3	6,8	73
<i>Kopā:</i>				<b>28</b>	<b>23,3</b>	<b>65,5</b>	<b>585</b>	
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	150/5	3,4	6,4	15,5	133
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	*A01,A07	50/40	10,3	6,7	6,6	128
		Kartupeļu biezputra	*A07	150	3,2	0,4	21,1	101
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	20	1,4	0,2	8,3	41
		Kefīrs	*A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>				<b>25,4</b>	<b>22,2</b>	<b>64,6</b>	<b>560</b>	

#### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

\* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	18,3	20,9	47,6	452
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Smalkmaizīte	*A01	60	3,7	6,8	36,6	222
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					<b>26,2</b>	<b>30,8</b>	<b>105,6</b>	<b>806</b>
Otrdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	200/5	3,75	7,3	15,8	144
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Sezonas dārzeņu salāti	*A09	100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					<b>25,95</b>	<b>32,4</b>	<b>85</b>	<b>736</b>
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		dārzeņu mērcē						
		Vārīti makaroni	*A01	140	4,9	1,9	33	169
		Biešu-ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,1	54
		Biezpiena deserts	*A07	60	7,2	6,4	6,1	111
		Zemeņu ķīselis		140	0,3	0,2	10,8	46
Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
<i>Kopā:</i>					<b>30,8</b>	<b>30,3</b>	<b>85,5</b>	<b>738</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā gulažzupa ar lēcām	*A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Vistas giross	*A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Tvaicēti rīsi		140	4,4	0,6	42,2	192
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Rīvētu burkānu salāti		80	0,8	3,4	3,7	49
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Piens	*A07	150	4,8	3	6,8	73
<i>Kopā:</i>					<b>35,9</b>	<b>29,8</b>	<b>94</b>	<b>788</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/5	5,5	10	25,8	215
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	*A01,A07	50/40	10,3	6,7	6,6	128
		Kartupeļu biezenis	*A07	180	3,8	0,4	24,8	118
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81
		Kefīrs	*A07	200	5,6	5	8,8	103
<i>Kopā:</i>					<b>29,5</b>	<b>26</b>	<b>86,9</b>	<b>700</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**  
**LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā**

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.**

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

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	40/200	19,1	21,7	52,8	483
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1,4	2,7	4,8	50
		Smalkmaizīte	*A01	60	3,7	6,8	36,6	222
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>27</b>	<b>31,6</b>	<b>110,8</b>	<b>837</b>
Otrdiena	Pusdienas	Skābeņu zupa ar olu un krējumu	*A01,A03,A07	250/5	5,1	9,9	19,84	189
		Cūkgaļas kotlete	*A01,A03	70	10	14,9	11,1	219
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Irdenie griķi		150	7,6	2	37,3	198
		Sezonas dārzeņu salāti	*A09	100	1,3	4,2	4,6	61
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>28,3</b>	<b>35,3</b>	<b>94,04</b>	<b>808</b>
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmēlītes	*A01,A07	110	14,9	20,6	4	261
		dārzeņu mērcē						
		Vārīti makaroni	*A01	180	6,3	2,5	42,5	218
		Biešu-ābolu salāti		80	0,7	2,5	7,1	54
		Biezpiena deserts	*A07	60	7,2	6,4	6,1	111
		Zemeņu ķīselis		140	0,3	0,2	10,8	46
Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
				<i>Kopā:</i>	<b>33,6</b>	<b>32,8</b>	<b>95,4</b>	<b>811</b>
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Vistas giross	*A03,A10	60	15,3	11,1	0,6	164
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Tvaicēti rīsi		150	4,7	0,6	45,2	208
		Rīvētu burkānu salāti		80	0,8	3,4	3,7	49
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Piens	*A07	150	4,8	3	6,8	73
				<i>Kopā:</i>	<b>37,6</b>	<b>30</b>	<b>105,3</b>	<b>845</b>
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/10	5,6	12	25,8	234
		Vārīti cisiņi ar krējuma-tomātu mērci	*A01,A07	50/40	10,3	6,7	6,6	128
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5,3	0,5	34,4	163
		Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti		100	1,5	3,5	4,3	55
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
		Kefīrs	*A07	200	5,6	5	8,8	103
						<i>Kopā:</i>	<b>32,5</b>	<b>28,3</b>

#### Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

LAD programma "Piens un Augļi skolai"-piens 2x, augļi 3x nedēļā

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.**

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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē (bez miltiem)		100	11.7	17.9	6.6	234
		Vārīts bulgurs	*A01	100	4	0	25.3	117
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>23.1</b>	<b>26.6</b>	<b>59.9</b>	<b>566</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Smalkmaizīte	*A01	60	3.7	6.8	36.6	222
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>21</b>	<b>28.9</b>	<b>90</b>	<b>705</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltā cūkgaļas šņicele (bez panējuma)	*A03	70	11.3	18.6	0.8	216
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Rīsu piena-ogu smūtijs		240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>23.5</b>	<b>24.3</b>	<b>61.6</b>	<b>560</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa		150	1.2	3.8	10.9	83
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01, A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>25.8</b>	<b>19.2</b>	<b>69.6</b>	<b>568</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas frikadeļu zupa ar dārzeniem	*A03	200/30	7.7	8.6	14.5	168
		Burkānkūka	*A01, *A03	60	3.5	13.6	22.6	227
		Rīsu piens		200	1.2	2.6	17	96
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					<b>13</b>	<b>25</b>	<b>67.5</b>	<b>551</b>

**Dzeraamais ūdens-visās ēdienreizēs**

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.**

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		150	5	5.3	16.4	128
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	100	4	0	25.3	117
		Kīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>23.9</b>	<b>28.8</b>	<b>58.2</b>	<b>582</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas plov		180	14.6	17.7	41.1	382
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Smalkmaizīte	*A01	60	3.7	6.8	36.6	222
		Rudzmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>21</b>	<b>28.9</b>	<b>90</b>	<b>705</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltā cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		130	2.7	0	19.9	90
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.5	49
		Kefīra-ogu smūtītis	*A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
<i>Kopā:</i>					<b>25.1</b>	<b>24.2</b>	<b>68.1</b>	<b>591</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	150/5	1.3	4.8	11	92
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		100	3.1	0.4	30.2	150
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzmaize	*A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		<i>Kopā:</i>					<b>27.5</b>	<b>22.3</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas frikadeļu zupa ar dārzeņiem	*A03	200/30	7.7	8.6	14.5	168
		Burkānkūka	*A01, A03	60	3.5	13.6	22.6	227
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>					<b>17.1</b>	<b>27.8</b>

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU TIRGŪ.**

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)
1.-4.klase	490-750	12-28	16-29	55-113

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		200	6.7	7	21.8	170
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	150	6	0.6	38	181
		Kīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>29</b>	<b>31.3</b>	<b>84.6</b>	<b>730</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas plov		220	16	20.1	52	453
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Smalkmaizīte	*A01	60	3.7	6.8	36.6	222
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<i>Kopā:</i>	<b>23.8</b>	<b>31.5</b>	<b>109.2</b>	<b>816</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltā cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		80	1	2.5	5.3	48
		Kefīra-ogu smūtījs	*A07	240	6.8	0.3	23.1	122
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	123
				<i>Kopā:</i>	<b>29.3</b>	<b>24.6</b>	<b>95.2</b>	<b>721</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/5	1.7	6.1	14.6	120
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Tvaicēti rīsi		140	4.4	0.6	42.2	192
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
						<i>Kopā:</i>	<b>30.6</b>	<b>24</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas frikafeļu zupa ar dārzeņiem	*A03	250/30	8.2	9.4	18	193
		Burkānkūka	*A01, A03	70	4	15.9	26.4	265
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
				<i>Kopā:</i>	<b>20.9</b>	<b>31.3</b>	<b>83.8</b>	<b>704</b>

**Dzermamais ūdens-visās ēdienreizēs**

**ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.**

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	18-26	23-37	79-144

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Malta cūkgaļas mērce ar dārzeņiem	*A01,A07,A09	100	12.5	19.1	3.6	236
		Vārīts bulgurs	*A01	160	6.4	0.7	40.5	194
		Ķīnas kāpostu un burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>					<b>28.4</b>	<b>33.4</b>	<b>100.9</b>	<b>836</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas plov		240	16.7	21.5	58.8	496
		Vitamīnu salāti		100	1.3	4.2	4	59
		Smalkmaizīte	*A01	60	3.7	6.8	36.6	222
		Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>					<b>21.9</b>	<b>33.1</b>	<b>124.3</b>	<b>900</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Maltā cūkgaļas šņicele	*A01,A03,A07	70	11.3	16.4	5.6	215
		Piena mērce	*A01,A07	70	2.6	6.7	8	103
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		100	1.2	3.1	6.6	59
		Kefīra-ogu smūtijs	*A07	240	6.8	0.3	23.1	122
Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123		
<i>Kopā:</i>					<b>27.9</b>	<b>27.1</b>	<b>111.1</b>	<b>818</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07	200/10	2.3	8.3	18.4	158
		Panēti vistas filejas gabaliņi	*A01,A03	80	18.8	7.9	11.6	193
		Piena mērce	*A01,A07	60	2.2	5.8	6.9	74
		Tvaicēti rīsi		160	5	0.6	48.3	219
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	*A01	60	0.2	0.6	24.9	123
<i>Kopā:</i>					<b>29.5</b>	<b>27.4</b>	<b>114.7</b>	<b>827</b>
<b>Piektiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Cūkgaļas frikadeļu zupa ar dārzeņiem	*A03	300/30	8.7	10.2	21.6	217
		Burkānkūka	*A01, A03	80	4.7	18.17	30.17	303
		Piens	*A07	200	5.6	5	9.4	105
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					<b>23.5</b>	<b>34.6</b>	<b>99.5</b>	<b>807</b>

#### Dzeraamais ūdens-visās ēdienreizēs

#### ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEEJAMĪBU TIRGŪ.

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)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147