

## 5.-9.klašu audzēkņi

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                      | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|-------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Pirmdiena   | Pusdienas  | Veģetārā gulašzupa ar lēcām                           | A09      | 200      | 6,3      | 7,4      | 19,5     | 170   |
|             |            | Bezglutēna makaroni ar maltu                          |          |          |          |          |          |       |
|             |            | cūkgaļu un dārzeņiem                                  |          | 220      | 15,5     | 20,4     | 51,5     | 452   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu             |          | 100      | 1,4      | 2,2      | 6        | 50    |
|             |            | Rīsu galete                                           |          | 20       | 1,8      | 0,4      | 16,6     | 77    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 25       | 30,4     | 93,6     | 749   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Vistas buljona zupa ar rīsiem                         |          | 250      | 7,1      | 7,4      | 28,6     | 143   |
|             |            | Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma)              |          | 120      | 13,9     | 20,3     | 4,8      | 258   |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                      |          | 260      | 5,2      | 0        | 40,3     | 182   |
|             |            | Biešu-ābolu salāti                                    |          | 100      | 0,9      | 3,1      | 8,9      | 67    |
|             |            | Rīsu galete                                           |          | 20       | 1,8      | 0,4      | 16,6     | 77    |
| Kopā:       |            |                                                       |          |          | 28,9     | 31,2     | 99,2     | 727   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas)                 |          | 70       | 9,6      | 16       | 3        | 194   |
|             |            | Dārzeņu mērce                                         |          | 30       | 0,3      | 2,7      | 4        | 42    |
|             |            | Irdenie griķi                                         |          | 160      | 8,1      | 2,1      | 39,7     | 210   |
|             |            | Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem          |          | 80       | 1        | 3,3      | 4,3      | 51    |
|             |            | Rīsu biezputra ar rīsu pienu                          |          | 150      | 2,2      | 3,6      | 23,8     | 136   |
|             |            | Zemeņu ķīselis                                        |          | 130      | 0,3      | 0,2      | 10       | 42    |
|             |            | Rīsu galete                                           |          | 20       | 1,8      | 0,4      | 16,6     | 77    |
|             |            | Kopā:                                                 |          |          |          |          | 23,3     | 28,3  |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā sakņu zupa                                   | A09      | 250      | 2,4      | 7,7      | 12,1     | 127   |
|             |            | Vistas giross                                         | A03,A10  | 60       | 15,7     | 14,5     | 3,6      | 208   |
|             |            | Tvaicēti rīsi                                         |          | 130      | 4,1      | 0,5      | 39,2     | 178   |
|             |            | Dārzeņu mērce                                         |          | 30       | 0,3      | 2,7      | 4        | 42    |
|             |            | Burkānu salāti ar sezama sēklām                       | A11      | 80       | 1,2      | 3,8      | 3,9      | 55    |
|             |            | Rīsu galete                                           |          | 20       | 1,8      | 0,4      | 16,6     | 77    |
|             |            | Rīsu piens                                            |          | 180      | 1,1      | 2,3      | 15,3     | 86    |
|             |            | Kopā:                                                 |          |          |          |          | 26,6     | 31,9  |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Biešu zupa ar pupiņām                                 |          | 250      | 6,4      | 7,2      | 20,6     | 173   |
|             |            | Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem |          | 250      | 13,3     | 13       | 30,5     | 292   |
|             |            | Ķīnas kāpostu un dārzeņu kukurūzas salāti             |          | 100      | 1,5      | 3,5      | 4,3      | 55    |
|             |            | Rīsu galete                                           |          | 20       | 1,8      | 0,4      | 16,6     | 77    |
|             |            | Rīsu piens                                            |          | 200      | 1,2      | 2,6      | 17       | 96    |
|             |            | Kopā:                                                 |          |          |          |          | 24,2     | 26,7  |

**Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs**

**\* 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         |