

#### Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums      | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums                                     | Piezīmes | Daudzums | Olīv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|-------------|------------|------------------------------------------------------|----------|----------|----------|----------|----------|-------|
| Otrdiena    | Pusdienas  | Veģetārā zirņu zupa                                  |          | 250      | 8,3      | 8,8      | 27,3     | 213   |
|             |            | Cūkgaļas plov                                        |          | 220      | 16       | 20,1     | 52,9     | 457   |
|             |            | Ķīnas kāpostu, burkānu salāti                        |          | 100      | 1        | 3,2      | 3,3      | 46    |
|             |            | BG galetes                                           |          | 20       | 1,8      | 0,4      | 16,6     | 77    |
|             |            | Kopā:                                                |          |          | 27,1     | 32,5     | 100,1    | 793   |
| Otrdiena    | Pusdienas  | Mercē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām) | A09      | 80/40    | 9,1      | 13,5     | 10,2     | 199   |
|             |            | Vārīti bezglutēna makaroni                           |          | 200      | 7        | 2,7      | 47,2     | 241   |
|             |            | Biešu un svaigu kāpostu salāti                       |          | 100      | 1,2      | 3,1      | 6,6      | 59    |
|             |            | Rīsu piena-ogu smūtijs                               |          | 240      | 6,8      | 0,3      | 23,1     | 122   |
|             |            | BG galetes                                           |          | 20       | 1,8      | 0,4      | 16,6     | 77    |
|             |            | Auglis                                               |          | 100      | 0,3      | 0,6      | 13,4     | 60    |
|             |            | Kopā:                                                |          |          | 26,2     | 20,6     | 117,1    | 759   |
| Trešdiena   | Pusdienas  | Sezonas dārzenų zupa                                 |          | 250      | 2,7      | 7,7      | 12,7     | 130   |
|             |            | Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)    |          | 100      | 12,7     | 15,2     | 4,3      | 205   |
|             |            | Irdenie griķi                                        |          | 160      | 8,1      | 2,1      | 39,7     | 210   |
|             |            | Tomātu šķēlītes                                      |          | 60       | 0,6      | 0,1      | 1,6      | 10    |
|             |            | BG galetes                                           |          | 20       | 1,8      | 0,4      | 16,6     | 77    |
|             |            | Rīsu piens                                           |          | 150      | 0,9      | 1,9      | 12,7     | 72    |
|             |            | Kopā:                                                |          |          | 26,8     | 27,4     | 87,6     | 704   |
| Ceturtdiena | Pusdienas  | Veģetārā biešu zupa ar krējumu                       |          | 250      | 2        | 6,3      | 13,8     | 120   |
|             |            | Cāļa šķiņķa kotlete(bez maizes,bez olas)             |          | 70       | 11,9     | 14,1     | 10,6     | 217   |
|             |            | Dārzenų mērce                                        |          | 30       | 0,3      | 2,7      | 4        | 42    |
|             |            | Vārīti kartupeļi                                     |          | 260      | 5,4      | 0        | 39,8     | 188   |
|             |            | Rīvētu burkānu salāti                                |          | 100      | 1        | 4,2      | 4,6      | 60    |
|             |            | BG galetes                                           |          | 20       | 1,8      | 0,4      | 16,6     | 77    |
|             |            | Kopā:                                                |          |          | 22,4     | 27,7     | 89,4     | 704   |
| Piektdiena  | Pusdienas  | Mājas soļanka                                        |          | 250/5    | 6,2      | 9,6      | 15       | 171   |
|             |            | Malta cūkgaļa dārzenų mērcē                          |          | 80       | 9,3      | 10,4     | 10,4     | 172   |
|             |            | Irdenie griķi                                        |          | 180      | 9,1      | 2,4      | 44,7     | 236   |
|             |            | Svaigu kāpostu un burkānu salāti                     |          | 100      | 1,4      | 2,7      | 4,8      | 49    |
|             |            | BG galetes                                           |          | 20       | 1,8      | 0,4      | 16,6     | 77    |
| Kopā:       |            |                                                      | 27,8     | 25,5     | 91,5     | 706      |          |       |

#### 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) |
|--------------|----------------------------|--------------------|-----------|----------------|
| 5.-9.klase   | 700-960                    | 18-36              | 23-37     | 79-144         |