

| Ēdienreize         | Tehnoloģiskās kartes Nr | Ēdiena nosaukums                  | Piezīmes Alerģēni                    | Daudzums | Olbv., g    | Tauki, g    | Ogļh., g   | Kcal.      |     |
|--------------------|-------------------------|-----------------------------------|--------------------------------------|----------|-------------|-------------|------------|------------|-----|
| <b>Pirmdiena</b>   | <b>356</b>              | Cūkgaļas strogonovs ar rīsiem     | *A01;A07                             | 120/200  | 25.2        | 26.7        | 56.2       | 566        |     |
|                    | <b>212</b>              | Svaigu kāpostu salāti ar eļļu     |                                      | 100      | 1.9         | 5.5         | 5.7        | 80         |     |
|                    | <b>195</b>              | Rudzu maize                       | *A01                                 | 40       | 2.7         | 0.3         | 16.7       | 80         |     |
|                    | <b>217</b>              | Ābolu sulas dzēriens              |                                      | 200      | 0.4         | 0           | 24.2       | 98         |     |
|                    |                         |                                   |                                      |          | <b>30.2</b> | <b>32.5</b> | <b>103</b> | <b>825</b> |     |
| <b>Otrdiena</b>    | <b>405</b>              | Kotlete cūkgaļas                  | *A03;A01                             | 70       | 11.3        | 17.3        | 9.6        | 239        |     |
|                    |                         | Makaroni, vārīti                  | *A01                                 | 180      | 6.8         | 5           | 43.8       | 247        |     |
|                    | <b>16</b>               | Piena mērce                       | *A01;A07                             | 50       | 1.1         | 2.3         | 3.9        | 41         |     |
|                    | <b>232</b>              | Biešu salāti ar eļļu              |                                      | 100      | 1.4         | 5.1         | 8.4        | 85         |     |
|                    | <b>195</b>              | Rudzu maize                       | *A01                                 | 60       | 4.1         | 0.5         | 25.1       | 121        |     |
| <b>309</b>         | Upeņu dzēriens          |                                   | 200                                  | 0.2      | 0           | 18          | 73         |            |     |
|                    |                         |                                   |                                      |          | <b>24.9</b> | <b>30.2</b> | <b>109</b> | <b>807</b> |     |
| <b>Trešdiena</b>   | <b>362</b>              | Plovs                             |                                      | 300      | 20.4        | 27.1        | 66.9       | 593        |     |
|                    | <b>Pusdienas</b>        | <b>29</b>                         | Ķīnas kāpostu, dažādu dārzeņu salāti |          | 70          | 2.1         | 3.5        | 3.5        | 54  |
|                    |                         | <b>195</b>                        | Rudzu maize                          | *A01     | 60          | 4.1         | 0.5        | 25.1       | 121 |
|                    | <b>65</b>               | Ābolu – ķiršu dzēriens            |                                      | 200      | 0.1         | 0           | 17.5       | 70         |     |
|                    |                         |                                   |                                      |          | <b>26.7</b> | <b>31.1</b> | <b>113</b> | <b>839</b> |     |
| <b>Ceturtdiena</b> | <b>50</b>               | Zivju kotlete                     | *A04;03,0<br>1                       | 90       | 13.6        | 12.2        | 14.1       | 221        |     |
|                    | <b>Pusdienas</b>        | <b>131</b>                        | Krējuma mērce                        | *A01;A07 | 60          | 0.9         | 7          | 3.2        | 79  |
|                    |                         | <b>52</b>                         | Vārīti kartupeļi                     |          | 300         | 6.2         | 0          | 46         | 209 |
|                    | <b>247</b>              | Burkānu salāti ar eļļu            |                                      | 100      | 0.7         | 6           | 8.6        | 91         |     |
|                    | <b>195</b>              | Rudzu maize                       | *A01                                 | 60       | 4.1         | 0.5         | 25.1       | 121        |     |
|                    | <b>352</b>              | Karkadē tēja ar cukuru            |                                      | 200      | 0           | 0           | 20         | 80         |     |
|                    |                         |                                   |                                      |          | <b>25.5</b> | <b>25.7</b> | <b>117</b> | <b>801</b> |     |
| <b>Piektdiena</b>  | <b>259</b>              | Makaroni ar gaļu un dārzeņiem     | *A07                                 | 300      | 20.8        | 27.2        | 55.3       | 549        |     |
|                    | <b>252</b>              | Svaigu kāpostu salāti ar kukurūzu |                                      | 100      | 1.2         | 4.1         | 6.8        | 69         |     |
|                    | <b>400</b>              | Rupjmaize                         | *A01                                 | 60       | 3.4         | 0.7         | 26.2       | 125        |     |
|                    | <b>374</b>              | Dzērveņu dzēriens                 |                                      | 200      | 0.1         | 0           | 22.7       | 91         |     |
|                    |                         |                                   |                                      |          | <b>25.5</b> | <b>32</b>   | <b>111</b> | <b>834</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         |
| 10.-12.klase | 800-980                    | 20-37              | 27-38     | 90-147         |