

Ēdienkarte
5.-9.klašu audzēkņi
16.12.2024.-20.12.2024.

1.nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīņai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām	*A09	200	6,3	7,4	19,5	170
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	220	18,3	20,9	47,6	452
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	82
<i>Kopā:</i>					28,7	30,5	88,5	743
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	13,5	18,7	3,6	237
		Irdenie griķi		130	6,6	1,7	32,3	171
		Sagrieztas bietes		50	0,5	0	4	18
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Rīsu biežputra	*A07	100	8,4	7,4	7,1	129
		Zemeņu ķīselis		150	0,4	0,2	11,6	50
Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122		
<i>Kopā:</i>					34,4	30,3	85,9	753
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa		250	6,3	6,4	30,9	206
		Cepta zivs fileja	*A01,A03	70	14,3	11,4	3,8	175
		Piena mērce	*A01,A07	40	1,5	3,9	4,6	60
		Vārīti kartupeļi		220	4,6	0	33,7	153
		Sagriezti ķīnas kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		4	0	3	0,2	2
		Rudzu maize	*A01	60	4,2	0,6	24,9	122
<i>Kopā:</i>					32,2	25,6	102,8	744
Ceturtdiena	Svētku pusdienas	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	4,9	4,6	69
		Sagriezti kāposti		50	0,7	0,1	2,1	12
		Sarīvēti burkāni		50	0,5	0,1	2,4	12
		Jogurta mērce ar zaļumiem	*A07	3	0,1	0,1	0,2	2
		Vinegreta mērce		2	0	1,5	0,1	13
		Medus kūka	A01,A07	50	2,5	4,7	23,6	146
		Mandarīns		80	0,6	0,2	6,5	31
Rudzu maize	*A01	40	2,8	0,4	16,6	81		
<i>Kopā:</i>					28,4	23,7	98,9	721

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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

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

Izglītojamie	Enerģētiskā vērtība (kcal)	Olbaltumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
5.-9.klase	700-960	18-36	23-37	79-144