

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	250	6	7.3	27.3	199
		Boloņas mērce	*A01	100	11.9	18	6.2	234
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	197
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		80	1.1	4.1	5.4	63
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Piens	*A07	200	6.4	4	9	96
		<i>Kopā:</i>					35.8	35.8
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		200	8.4	8.7	27.9	224
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	90	12.2	16.9	3.2	214
		Tvaicēti rīsi		150	4.7	0.6	45.2	205
		Ķīnas kāpostu,redīsu un ķirbišu salāti	*A07	80	1	0.9	2.2	21
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>					30.8	28.3
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.6	13.5	133
		Dabīgā cūkgaļas šnicele	*A01,A07	80	13.6	21.7	6.2	275
		Kartupeļu biezenis	*A07	250	5.3	0.5	34.4	163
		Biešu un ābolu salāti		100	0.9	3.1	9.4	69
		Rudzu maize	*A01	80	5.6	0.8	33.2	164
		Skolas auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		<i>Kopā:</i>					28.4	34.3
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu	*A07	250/5	5.7	8.5	26.3	205
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	200/40	16.1	21.3	46.2	441
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.2	4.1	5.6	64
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		<i>Kopā:</i>					27.2	34.5
Piektdiena	Pusdienas	Cepts vistas stilbiņš		80	19.3	21.8	0	273
		Piena mērce	*A01,A07	50	1.5	5.5	5.5	78
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273
		Rīvētu burkānu salāti		80	1	3.2	5.5	55
		Ābolu-dzērveņu debesmanna	*A01	70	1.4	0.3	21	92
		Piens	*A07	200	6.4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					35.8	35.6	101.3	867

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