

Ēdienkarte derīga līdz nomainīai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām un krējumu	*A01,A07	200/5	3.4	3.7	22.6	137
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem	*A01	250	17.3	22.6	46.1	457
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		80	0.9	4	6.1	64
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Piens	*A07	200	6.4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					32.2	34.9	108.7	877
Otrdiena	Pusdienas	Zupa meksikāņu gaumē	*A01,A07	250	13.4	9	27.7	245
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	4	205
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti	80	1	2.4	3.5	40	
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					36	27.8	104.1	811
Trešdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	*A07,A09	250/5	2.1	7.3	18.2	147
		Maltas cūkgaļas veltnītis	*A01	80	12.6	18.3	15.9	279
		Gaļas buljona mērce	*A07	40	0.2	2.1	1.7	27
		Irdenie griķi		150	7.6	2	37.3	198
		Rivētu burkānu salāti		80	0.8	3.4	3.7	49
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Piens	*A07	200	6.4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					37	33.7	101.7	821
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā svaigu kāpostu zupa		250	2.1	4.4	12.4	98
		Cūkgaļas plov		280	18.5	23.2	62.5	533
		Marinētu gurķu šķēlītes		40	0.4	0.1	1.5	9
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
<i>Kopā:</i>					25.5	28.9	111.2	821
Piektdiena	Pusdienas	Cisiņi	*A07	75	11.5	10.3	1	143
		Kartupeļu biezenis	*A07	240	5.1	0.5	33	163
		Sezonas dārzeņu salāti		80	1.1	3.3	4	51
		Biezpiena deserts	*A07,A12	80	9.3	12	8.7	180
		Saldā dzērveņu mērce		130	0	0	19.7	79
		Rudzu maize	*A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Piens	*A07	200	6.4	4	9	96
<i>Kopā:</i>					37.6	30.7	100.3	833

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