

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
<b>Pirmdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	*A01	250	6	7.3	26.7	197
		Malta cūkgaļa tomātu mērcē	*A01	100	12.1	18	6.1	235
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
				<b>Kopā:</b>	<b>32.4</b>	<b>31</b>	<b>103.9</b>	<b>825</b>
<b>Otrdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Piena zupa ar makaroniem	*A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222
		Risoto ar vistas gaļu		280	19.4	20.5	57.6	493
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	2.2	4.6	42
		Kliju maize	*A01	30	2.5	1	13.4	73
				<b>Kopā:</b>	<b>32.7</b>	<b>27.9</b>	<b>111.9</b>	<b>830</b>
<b>Trešdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Panēta kotlete	*A01,A03	70	11.1	15.6	12.4	234
		Vārīti kartupeļi		200	4.1	0	30.6	139
		Piena mērce	*A01,A07	40	1.2	4.5	4.1	62
		Biešu un ābolu salāti		80	0.7	2.5	7.5	55
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Rabarberu-zemeņu debesmanna ar pienu	*A01,A07	100/240	9.4	6.4	38.8	250
				<b>Kopā:</b>	<b>29.3</b>	<b>29.4</b>	<b>110</b>	<b>823</b>
<b>Ceturtdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Biešu un kāpostu zupa ar skābo krējumu	*A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sauētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē	*A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi		240	7.5	1	72.4	329
		Lapu kāpostu un gurķu salāti		80	0.8	3.4	1.6	40
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	81
				<b>Kopā:</b>	<b>26.8</b>	<b>30.8</b>	<b>107.5</b>	<b>814</b>
<b>Piektdiena</b>	<b>Pusdienas</b>	Dārzeņu zupa ar maltu cūkgaļu un rīsiem		250	6.1	10.8	21.9	209
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	*A01,A07	230/30	16.3	14	53.1	404
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	*A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Sezonas auglis		100	0.3	0.6	11.4	52
				<b>Kopā:</b>	<b>26.8</b>	<b>30</b>	<b>107.6</b>	<b>808</b>

**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