

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

| Datums | Ēdienreize | Ēdiena nosaukums | Piezīmes | Daudzums | Olbv., g | Tauki, g | Ogļh., g | Kcal. |
|--------------------|---|---|----------|----------|-------------|-------------|--------------|------------|
| Pirmdiena | Pusdienas | Veģetārā gulašzupa ar lēcām | *A09 | 250 | 7.9 | 9.2 | 24.4 | 212 |
| | | Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem | *A01 | 40/200 | 19.1 | 21.7 | 52.8 | 483 |
| | | Svaigu kāpostu un burkānu salāti | | 100 | 1.4 | 2.7 | 4.8 | 50 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 40 | 2.8 | 0.4 | 16.6 | 82 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 31.2 | 34 | 98.6 | 827 |
| Otrdiena | Pusdienas | Sautētas cūkgaļas strēmelītes | *A01,A07 | 110 | 14.9 | 20.6 | 4 | 261 |
| | | dārzeņu mērcē | | 250 | 5.2 | 0 | 38.3 | 174 |
| | | Vārīti kartupeļi | | 100 | 0.9 | 3.1 | 9 | 68 |
| | | Biešu-ābolu salāti | *A07 | 70 | 8.4 | 7.4 | 7.1 | 129 |
| | | Biezpiena deserts | | 160 | 0.4 | 0.2 | 12.3 | 53 |
| Zemeņu ķīselis | *A01 | 60 | 4.2 | 0.6 | 24.9 | 122 | | |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 34 | 31.9 | 95.6 | 806 |
| Trešdiena | Pusdienas | Harčo zupa | | 250 | 6.3 | 6.4 | 30.9 | 206 |
| | | Cūkgaļas kotlete | *A01,A03 | 70 | 10 | 14.9 | 11.1 | 219 |
| | | Piena mērce | *A01,A07 | 40 | 1.5 | 3.9 | 4.6 | 60 |
| | | Irdenie griķi | | 140 | 7.1 | 1.8 | 34.8 | 184 |
| | | Sezonas dārzeņu salāti 3 | *A09 | 100 | 1.2 | 4.2 | 4.2 | 59 |
| | | Auglis | | 100 | 0.3 | 0.6 | 11.4 | 52 |
| Rudzu maize | *A01 | 40 | 2.8 | 0.4 | 16.6 | 82 | | |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 29.2 | 32.2 | 113.6 | 862 |
| Ceturtdiena | Pusdienas | Veģetārā sakņu zupa | *A09 | 250 | 2.4 | 7.7 | 12.1 | 127 |
| | | Vistas giross | *A03,A10 | 60 | 15.3 | 11.1 | 0.6 | 164 |
| | | Piena mērce | *A01,A07 | 40 | 1.5 | 3.9 | 4.6 | 60 |
| | | Tvaicēti rīsi | | 150 | 4.7 | 0.6 | 45.2 | 208 |
| | | Burkānu salāti ar sezama sēklām | *A11 | 80 | 1.2 | 3.8 | 3.9 | 55 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 60 | 4.2 | 0.6 | 24.9 | 122 |
| | | Piens | *A07 | 180 | 5 | 4.5 | 8.5 | 95 |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 34.3 | 32.2 | 99.8 | 829 |
| Piektdiena | Pusdienas Veģetārā diena | Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu | *A07 | 250/5 | 5.5 | 10 | 25.8 | 215 |
| | | Dārzeņu lečo | | 150 | 2.1 | 7.2 | 10.1 | 114 |
| | | Vārīti makaroni | *A01 | 160 | 5.6 | 2.2 | 37.7 | 193 |
| | | Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti | | 100 | 1.5 | 3.5 | 4.3 | 55 |
| | | Rudzu maize | *A01 | 60 | 4.2 | 0.6 | 24.9 | 122 |
| Kefirs | *A07 | 200 | 5.6 | 5 | 8.8 | 103 | | |
| <i>Kopā:</i> | | | | | 24.5 | 28.5 | 111.6 | 801 |

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅAM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU 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 |