

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	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
Kopā:					31.2	34	98.6	827
Otrdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes	A01,A07	110	14.9	20.6	4	261
		dārzeņu mērcē		280	5.8	0	42.9	195
		Vārīti kartupeļi		100	0.9	3.1	8.9	67
		Biezpiena deserts	A07	60	7.2	6.4	6.1	111
		Zemeņu ķīselis		140	0.3	0.2	10.8	46
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
Kopā:					33.3	30.9	97.6	802
Trešdiena	Pusdienas	Harčo zupa	A01,A03	250	6.3	6.4	30.9	206
		Cūkgaļas kotlete		70	10	14.9	11.1	219
		Piena mērce		40	1.5	3.9	4.6	60
		Irdenie griķi		140	7.1	1.8	34.8	184
		Sezonas dārzeņu salāti ar lociņiem		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
Kopā:					29	31.6	102.6	812
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	100	1.5	4.7	4.9	68
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122
		Piens	A07	200	5.6	5	9.4	105
Kopā:					35.2	33.6	101.7	853
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām un krējumu	A07	300/5	6.6	12.8	30.8	265
		Vārīti cīsiņi ar krējuma-tomātu mērci	A01,A07	50/40	10.3	6.7	6.6	128
		Vārīti makaroni	A01	200	7	2.7	47.2	241
		Jauno 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	180	5	4.5	7.9	92
Kopā:					34.6	30.8	121.7	902

Dzeramais ūdens-visās ēdienreizēs

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)	Olbumvielas (g)	Tauki (g)	Ogļhidrāti (g)
10.-12.klase	800-980	20-37	27-38	90-147