

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa	A01	250	8.3	8.8	27.3	213
		Cūkgaļas plov		240	16.7	21.3	58.8	494
		Ķīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize		40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			28.8	33.7	106	834
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A01,A07 A01	250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē		100	13	15.2	3.6	203
		Vārīts bulgurs		240	9.6	1	60.8	291
		Tomātu šķēlītes	60	0.6	0.1	1.6	10	
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
		Kopā:			36.5	28.6	112.6	854
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09 A01	80/50	12.3	15	11.1	225
		Vārīti makaroni		240	8.4	3.3	56.6	290
		Biešu un svaigu kāpostu salāti	140	1.7	4.3	9.3	83	
		Kefīra-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		Rudzu maize	A01	20	1.4	0.2	8.3	41
		Auglis	100	0.3	0.6	13.4	60	
		Kopā:			28.8	27.1	117.5	830
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.5	8.6	16.6	154
		Cepts vistas stilbiņš		80	15.7	14.5	0	193
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Vārīti kartupeļi	280	5.8	0	42.9	203	
		Rīvētu burkānu salāti	100	1	4.2	4.6	60	
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	123
		Kopā:			31.1	32.7	94.7	807
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07 A01,A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Maltās gaļas mērce		100	12.1	16.1	5.4	215
		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	60	4.2	0.6	24.9	122
		Kopā:			34	31.6	99.8	820

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