

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Otrdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		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
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			27.8	33.7	106	830
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	130
		Vistas gaļa karija mērcē(bez miltiem,bez krējuma)		100	12.7	15.2	4.3	205
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	48.7	259
		Tomātu šķēlītes		60	0.6	0.1	1.6	10
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
		Kopā:			35.1	30.2	101.2	816
Trešdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām)	A09	80/40	9.1	13.5	10.2	199
		Vārīti bezglutēna makaroni		240	5.3	4.7	63.8	319
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		140	1.7	4.3	9.3	83
		Kefira-ogu smūtijs	A07	200	4.7	4.1	18.8	131
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Auglis		100	0.3	0.6	13.4	60
		Kopā:			22.9	27.6	132.1	868
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
		Dārzeņu mērce		60	0.6	5.4	8	83
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:			28.2	33.3	97	809		
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Maltās gaļas mērce	A01,A07	100	11.6	13	12.9	215
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263
		Svaigu kāpostu un burkānu salāti		100	1.4	2.7	4.8	49
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
Kopā:			31.9	28.5	107.3	813		

Dzeraamais 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