

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā gulašzupa ar lēcām Bezglutēna makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeņiem Svaigu kāpostu salāti ar zaļumiem un eļļu Rīsu galete	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
				240	16	21.2	57.2	484
				100	1.4	2.2	6	50
				20	1.8	0.4	16.6	77
				Kopā:	27.1	33	104.2	823
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem Cūkgaļas gulašs(bez miltiem,bez krējuma) Vārīti kartupeļi Biešu-ābolu salāti Rīsu galete		250	7.1	7.4	28.6	143
				140	16.2	23.7	5.7	302
				260	5.2	0	40.3	182
				100	0.9	3.1	8.9	67
				30	2.6	0.6	24.9	115
				Kopā:	32	34.8	108.4	809
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas kotlete(bez maizes,bez olas) Dārzeņu mērce Īrdenie griķi Svaigu kāpostu salāti ar gurķiem un tomātiem Biezpiena deserts Zemeņu ķīselis Rīsu galete	A07	70	9.6	16	3	194
				30	0.3	2.7	4	42
				200	10.1	2.6	49.7	263
				80	1	3.3	4.3	51
				70	8.4	7.4	7.1	129
				160	0.4	0.2	12.3	53
				30	2.6	0.6	24.9	115
				Kopā:	32.4	32.8	105.3	846
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā sakņu zupa Vistas giross Tvaicēti rīsi Jogurta mērce ar zaļumiem Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu galete Piens*	A09	250	2.4	7.7	12.1	127
				60	15.7	14.5	3.6	208
			A03,A10	150	4.7	0.6	45.2	208
			A07	35	1.1	1.3	2.2	25
			A11	80	1.2	3.8	3.9	55
				30	2.6	0.6	24.9	115
			A07	200	6.4	4	9	98
				Kopā:	34.1	32.5	100.9	836
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Bezglutēna makaroni ar grilētiem dārzeņiem Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rīsu galete Kefīrs	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
				300	9.2	8.7	81.4	441
				100	1.5	3.5	4.3	55
				20	1.8	0.4	16.6	77
				200	5.6	5	8.8	103
			A07	Kopā:	23.6	27.6	136.9	890

Dzeraamais ūdens-visās ēdienreizēs

* Var tikt nodrošināti ar LAD programmas "Piens un augļi skolai" produktiem

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