

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.	
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar nūdelēm	A01	250	6.2	7	26.7	195	
		Maltās gaļas mērce ar tomātiem		120	10.5	12.9	7	186	
		Irdenie griķi		200	10.1	2.6	49.7	263	
		Svaigie veselības salāti ar āboliem un kāpostiem	100	1.2	4.2	6.8	70		
		Rudzu maize	A01	60	4.2	0.6	24.9	122	
				Kopā:	32.2	27.3	115.1	835	
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar makaroniem	A01,A07	250	9.8	4.2	36.3	222	
		Risoto ar vistas gaļu un dārzeņiem 2		280	22.1	22.6	58.7	527	
		Svaigu gurķu šķēlītes	50	0.5	0.1	0.9	7		
		Kliju maize	A01	30	2.6	1	13.4	73	
				Kopā:	35	27.9	109.3	828	
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis	A01,A03	70	9.9	15.6	9.3	217	
		Kartupeļu biezenis		A07	280	5.9	0.7	39.3	187
		Biešu salāti ar vinegreta mērci	100	1.1	3	7.8	63		
		Cepumu-skābā krējuma deserts	A01,A03,A07	60	2.7	10.7	17.9	179	
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18.2	73	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52	
				Kopā:	22.7	31	120.5	852	
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128	
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē		A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Tvaicēti rīsi	200		6.2	0.8	60.3	273	
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A01	80	1	0.9	2.2	21	
		Rudzu maize		60	4.2	0.6	24.9	122	
		Piens		A07	150	4.8	3	6.8	73
						Kopā:	31.9	31.3	111.1
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234	
		Pasta ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	15.9	13.7	50.8	390	
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59	
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81	
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	120	4.6	2.2	17.3	107	
				Kopā:	33.2	30.4	116.5	872	

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