

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Vistas buljona un dārzeņu zupa ar rīsiem		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
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			30.6	27.3	115.1	829
Otrdiena	Pusdienas	Piena zupa ar bezglutēna makaroniem	A07	250	3.6	3.8	45.6	231
		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
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			28.8	27.1	130.1	880
Trešdiena	Pusdienas	Maltas cūkgaļas rullītis(bez maizes)	A03	70	9.6	12	10.8	190
		Kartupeļu biezenis	A07	280	5.9	0.7	39.3	187
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rīsu piena "panna cotta"		100	3.4	1	13.9	78
		Saldā dzērveņu mērce		120	0	0	18.2	73
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			22.9	17.9	126.3	758
Ceturtdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.26	18.67	1.84	228
		Tvaicēti rīsi		200	6.2	0.8	60.3	273
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti		80	1	0.9	2.2	21
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Piens	A07	150	4.8	3	6.8	73
		Kopā:			30.06	31.27	109.34	839
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā dārza pupiņu zupa ar krējumu	A07	250/5	8.7	9.9	27.6	234
		Bezglutēna makaroni ar rīvētu puscieto sieru	A01,A07	220/30	12.7	13.9	52	384
		Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem		100	1.2	4.2	4.2	59
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Dzeramais jogurts ar augļu piedevu	A07	120	4.6	2.2	17.3	107
		Kopā:			29.8	30.8	126	900

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