

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., 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 Skābētu kāpostu un burkānu salāti 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
				100	1.2	3	3.9	47
				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:	32.6	32.5	104.9	843
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa(bez putraimiem) ar krējumu Vistas giross Tvaicēti rīsi Dārzeņu mērce Burkānu salāti ar sezama sēklām Rīsu galete	A07	250/5	2.2	7.3	12.7	125
				60	15.7	14.5	3.6	208
			A03,A10	200	6.2	0.8	60.3	274
				30	0.3	3	4	45
			A11	80	1.2	3.8	3.9	55
				30	2.6	0.6	24.9	115
				Kopā:	28.2	30	109.4	822
Piektdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām ar krējumu Dārzeņu un gaļas sautējums mājas gaumē ar kartupeļiem Ķīnas kāpostu un dārza kukurūzas salāti Rīsu galete Kefirs	A07	250/5	5.5	10	25.8	215
				300	15.9	15.6	36.6	350
				100	1.5	3.5	4.3	55
				20	1.8	0.4	16.6	77
			A07	200	5.6	5	8.8	103
				Kopā:	30.3	34.5	92.1	800

Dzeramais 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