

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., 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
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes		20	1.8	0.4	16.6	77
		Kopā:			27.8	34.7	107.3	844
Otrdiena	Pusdienas	Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas(bez maizes, bez olām)	A09	80/40	11.6	13.9	10.7	214
		Vārīti bezglutēna makaroni		240	5.3	4.7	63.8	319
		Biešu un svaigu kāpostu salāti		140	1.7	4.3	9.3	83
		Kefīra-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:			25.4	28	132.6	884
Trešdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa	A07	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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci		100	1.3	2.7	4.2	46
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			29.4	28.8	94.8	755
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.5	8.6	16.6	154
		Cāļa šķiņķa kotlete(bez maizes,bez olas)		70	10.5	14.2	3	182
		Dārzeņu mērce		60	0.6	5.4	8	83
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	203
		Skābētu kāpostu un ābolu salāti		100	1	3.1	4.8	51
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
		Kopā:			23	31.9	100.2	788
Piektdiena	Pusdienas	Mājas soļanka ar krējumu	A07	250/5	6.2	9.6	15	171
		Malta cūkgaļa dārzeņu mērcē		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