

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

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
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		100	1.3	5.2	5.7	75
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
				<i>Kopā:</i>	30.7	28.3	114	834
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
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	100	1.3	2.7	4.2	46
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
				<i>Kopā:</i>	29.6	29.7	133.4	919
Trešdiena	Pusdienas	Sarkano biešu un kāpostu zupa ar krējumu	A07	250/5	2.2	7.3	13.3	128
		Maltas cūkgaļas rullītis (bez maizes)	A03	80	10.9	19.3	12.1	266
		Vārīti kartupeļi		280	5.8	0	42.9	195
		Dārzeņu mērce		30	0.3	2.7	4	42
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
				<i>Kopā:</i>	22.7	34.1	103.3	811
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (bez kv.miltiem, bez krējuma)		100	13.2	17	2.9	217
		Tvaicēti rīsi		240	7.5	1	72.4	329
		Skābētu kāpostu salāti ar zaļumiem		100	1.2	3.5	4	52
		Ābolu muss		100	0.4	0.6	19.3	84
		Piens	A07	200	6	3	9.6	89
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
				<i>Kopā:</i>	30.9	25.7	133.1	887
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	240/30	13.5	14.5	62.4	434
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		BG galetes		30	2.6	0.6	24.9	115
						<i>Kopā:</i>	25.8	29.2

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