

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Oglh., 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	
		Kopā:				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	
		Kopā:				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
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	
Sezonas dārzeņu salāti ar zaļumiem				100	1.2	4.2	4.2	59	
BG galetes				30	2.6	0.6	24.9	115	
Kopā:				23	34.1	101.4	805		
Ceturtdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzeņu mērcē (<i>bez kv. miltiem, bez krējuma</i>)		100	13.2	17	2.9	217	
		Tvaicēti rīsi		240	7.5	1	72.4	329	
		Biešu salāti ar majonēzi	A03,A07,A010	80	0.9	4.2	6.1	66	
		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	
Kopā:				30.6	26.4	135.2	901		
Piektiena	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	
		Kopā:				25.8	29.2	119.5	844

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