



Ēdienkarte 10.-12. klašu audzēkņi

1. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 02.11.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Piezīmes	Daudzums	Olīv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Dārzenų zupa ar lēcām	A09	250	7.9	9.2	24.4	212
		Makaroni ar maltu cūkgaļu un dārzeniem	A01	280	20.1	19.3	63.4	508
		Biešu un skābētu kāpostu salāti		100	1.4	2.2	6	50
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Kopā:			32.2	31.1	110.4	852
Otrdiena	Pusdienas	Vistas buljona zupa ar rīsiem	A01,A03	250	7.1	7.4	28.6	209
		Cūkgaļas kotlete		70	9.4	14.9	11.1	216
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Piena mērce	A01,A07	50	1.9	4.8	5.7	74
		Ķīnas kāpostu, redīsu un ķirbišu salāti	A07	100	1.2	1.2	2.7	26
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			27.9	29.3	114.4	834
Trešdiena	Pusdienas	Sautētas cūkgaļas strēmelītes dārzenų mērcē	A01,A07	100	13.5	18.7	3.6	237
		Irdenie griķi		220	11.1	2.9	54.6	289
		Divkrāsu kāpostu salāti ar eļļas mērci		80	1	4.1	4.6	59
		Piena-šokolādes Panna cotta	A07	70	2.1	5.7	9.2	96
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu ķīselis)		100	0.2	0.1	8.1	33
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	82
		Piens	A07	200	6.4	4	9	41
		Kopā:			37.1	36	105.7	837
Ceturtdiena	Pusdienas	Veģetārā skābētu kāpostu zupa	A01	250	2.5	6.3	15	127
		Panēti vistas filejas gabaliņi	A01,A03	70	16.4	10.4	10.1	200
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Krējuma-tomātu mērce	A01,A07	50	1.3	4.6	7.1	75
		Rīvētu burkānu salāti		100	1	4.2	4.6	60
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
Kopā:			30.9	26.8	119.8	844		
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā biešu zupa	A07	250	2	6.3	13.8	120
		Skābais krējums		5	0.1	1	0.1	10
		Cūkgaļa saldskābā mērcē		100	12.4	16.3	5.4	218
		Vārīts bulgurs	A01	200	8	0.9	50.7	243
		Ķirbju,burkānu un ābolu salāti		100	1.2	2.3	5.6	48
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	200	6	4	9	96
Kopā:			32.5	31	101.2	816		

Dzeraamais ūdens-visās ēdienreizēs

ĒDIENKARTE VAR TIKT MAINĪTA SASKANĀ AR IZMAIŅĀM PRODUKTU PIEGĀDĒ UN PIEJAMĪBU TIRGŪ.

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