



Ēdienkarte 10.-12. klašu audzēkņi

3. nedēļa

Ēdienkarte derīga līdz nomaīnai no 26.10.2026.

Datums	Ēdienreize	Ēdiena nosaukums	Alerģēni	Daudzums	Olbv., g	Tauki, g	Ogļh., g	Kcal.
Pirmdiena	Pusdienas	Veģetārā zirņu zupa		250	8.3	8.8	27.3	222
		Sautēta maltā gaļa ar dārzeņiem	A07	120	10.9	18.9	6.3	239
		Tvaicēti rīsi		220	6.9	0.9	66.4	301
		Kīnas kāpostu, burkānu salāti		100	1	3.2	3.3	46
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			29.9	32.2	119.9	889
Otrdiena	Pusdienas	Sezonas dārzeņu zupa		250	2.7	7.7	12.7	131
		Mērcē sutinātas gaļas bumbiņas	A01,A03,A09	80/50	12.3	14.2	11.1	221
		Īrdenie griķi		250	12.6	3.3	62.1	329
		Biešu salāti ar vinegreta mērci		100	1.1	3	7.8	63
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Auglis(ābols)		100	0.3	0.6	11.4	52
		Kopā:			32	29.2	121.7	877
Trešdiena	Pusdienas	Cūkgaļas plov		280	18	23.7	70.5	567
		Skābētu kāpostu un burkānu salāti		100	1.2	3	1.9	39
		Biezpiena deserts	A07	70	8.4	7.4	7.1	129
		Sarkano ogu(zemeņu-sausseržu)ķīselis		100	0.2	0.1	8.1	34
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kopā:			30.6	34.6	104.2	851
Ceturtdiena	Pusdienas	Biešu zupa ar pupiņām		250	5.4	9	25.7	205
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Kurzemes stroganovs	A01,A07	100	13.5	19.5	3.5	244
		Vārīti kartupeļi		250	5.2	0	38.3	174
		Balto redīsu un burkānu salāti ar krējuma mērci	A07	80	1	2.1	3.4	37
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Kefīrs	A07	180	5.4	3.6	8.1	86
		Kopā:			33.4	35.6	95.7	837
Piektdiena	Pusdienas	Veģetārā gurķu zupa ar grūbām	A01	250	3.3	2.8	21.9	126
		Skābais krējums	A07	5	0.1	1	0.1	10
		Sautēta vista dārzeņu mērcē	A07	100	12.2	17.1	2.9	214
		Vārīti makaroni	A01	180	6.3	2.5	42.5	218
		Sezonas dārzeņu salāti		100	1.3	4.2	4.6	61
		Rudzu maize	A01	40	2.8	0.4	16.6	81
		Piens*	A07	200	6.4	4	9	98
		Kopā:			32.4	32	97.6	808

Dzermamais 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